



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ANKARA TAVA

- 1 Kg. Kuşbaşı Kuzu Eti
- 1/2 su bardağı ayçiçek yağı
- 1 avuç sarımsak
- 1 büyük boy Havuç
- 2 avuç arpacık soğan
- 1 su bardağı bezelye
- 1,5 su bardağı krema
- 1 tutam tavuk bulyon
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam dereotu
- 1 tutam maydanoz

Ayçiçek yağını kızdırdıktan sonra etlerimizi tenceremize alarak kavuruyoruz. Sarımsaklarımızı ince ince doğruyoruz ve tenceremize ekliyoruz. Havucumuzu küçük küpler şeklinde doğruyoruz ve yemeğimize ilave ediyoruz. Yemeğimizin üzerini kaplamayacak kadar su ilave ediyoruz. Bir süre sonra arpacık soğanlarımızı ve bezelyelerimizi tenceremize ekleyerek iyice karıştırıyoruz. Bir süre karıştırdıktan sonra kremayı yemeğimize ekliyoruz. Toz tavuk bulyon, tuz, karabiberi ekliyoruz ve iyice karıştırıyoruz. Dereotu ve maydanozumuzu doğrayıp tenceremize atıyoruz. İyice karıştırıyoruz. Yemeğimizi güveçlere alarak 180 derecelik fırında 20 dakika kadar pişiriyoruz.