



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ANKARA TAVA

5 kg koyun eti  
9 bardak su  
4 bardak arpa şehriye  
4 kaşık tereyağ  
1 kaşık zeytinyağ  
10 adet tane karabiber  
1 çimdik tuz  
1 adet soğan

Eti 8 eşit parçaya bölün. Bir tencereye koyun. Soyup piyazlık doğradığınız soğanları, tane karabiberleri ve 9 su bardağı suyu ilave edip kaynatın. Kaynamaya başladığında üzerinde oluşan köpükleri bir kaşıkla alın, ağzını kapatarak kısık ateşte et yumuşayana kadar haşlayın. Etin suyunu süzüp ayrı bir kaba alın. Borcam fırın kabına ıslatılmış arpa şehriyesini yayın. Bir tencerede tereyağı ve zeytinyağını kızdırın, 6 su bardağı et suyu, karabiber ve tuz ekleyip kaynatın. Sıcak et suyunu arpa şehriyesinin üzerine dökün. Haşlanmış etleri de arpa şehriyesinin üzerine yerleştirin. 160 derecede ısıtılmış fırında pilav suyunu çekip, etler kızarana kadar, yaklaşık 45-50 dakika pişirin. Servis yapmadan önce, etleri üzerinden alıp, pilavı karıştırın. Pilavı Borcam oval tepsiye koyun, etleri üzerine dizdikten sonra servis yapın.



Fotoğraf "şüküfe" tarafından gönderildi. 26.03.2019