



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANKARA TAVASI

1 kg çebic eti (yoksa genç dişi keçi)
1/2 bardak nohut
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 bardak pirinç
2 çorba kaşığı çam fıstığı
yarım yumurta kadar yağ
tuz
karabiber

Akşamdan suya konulan nohut 15 -20 dakika kadar, gazını gidermek için haşlanır. Bu sırada, bir yaşlı dişi keçi demek olan çebic eti (kuzu etinin yağlı tarafı da olabilir) birer kişilik parçalara ayrılarak 6 - 7 bardak suyla ateşe konur. Kaynamaya başlayınca köpüğü alınır. Sonra, nohut, suyundan süzülüp ete katılır. Tencerenin kapağı kapanarak orta ısı ateşte pişirmeye başlanır. Yarı piştiği sırada tuzu konur. Etin suyu ile de pilâv da piştikten sonra etlerin yağları ve lop tarafları üste gelmek üzere pilâvın üzerine yerleştirilir ve fırında hafif kızartılır. Servis tava içinde yapılır.