



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BANAK (ISPARTA)

- 1 kg kemikli dana eti
- 2 adet pide
- 3 yemek kaşığı yağ
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam tuz

Et bir tencerede hafif kaynatılarak kanın etten ayrılması sağlanır. Kanından ayrılan et başka bir tencereye alınır, etin üzeri kaplanana dek su ile doldurulur. Tekrar haşlanır etler başka bir kaba alınarak kemiklerinden ayrılır. Bu esnada başka bir yerde pidelerimiz baklava dilimi şeklinde küçük dilimlere ayrılır. Senirkent'e özgü bakır banak tabaklarına kesilen pideler koyulur üzerine haşlanmış etimiz didilerek pidenin üzerini kapatacak şekilde ilave edilir. İlave dilen etin üzerine başka bir kap da haşlanan kemiklerin suyu ile haşlanmış etin suyu pideler ıslanmaya kadar etin üzerine ilave edilir.

