



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BANAK (ISPARTA)

2 kilo kemikli et
4 adet tırnak pide

Derin tencerede kaynayan suya, kanı ve sinirleri temizlenmiş et eklenir. Kaynama esnasında suyun üzerine çıkan ve [?]kef[?] adi verilen istenmeyen kısım kaşık veya kevgir yardımıyla toplanıp atılır.

Isparta yöresindeki profesyonel aşçılar et suyuna tat vermesi için doğranmış soğan koymaktadırlar.

Bunun için halka doğranmış soğan karabiber ekilerek biraz bekletildikten sonra kaynamakta olan tencereye pişmeye yakın konur.

Biraz kaynadıktan sonra seçilerek atılır. Etlar elle ayrılabilir kıvama geldiğinde banak hazır demektir.

Diğer tarafta pide lokmalık parçalara kesilerek yayvan bir tabağa tek kat olarak dizilir.

Kâfi miktarda suyla birlikte etler bunun üzerine dökülüp dağıtılır.

Tercihen üzerine karabiber serpilir.

Not: Pide bulunmadığı durumlarda (hane ölçüğünde) dilimlenip kızartılmış bayat ekmekek veya kuru yufka da kullanılabilir.

