



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BANDUMA (KASTAMONU)

<https://esener.bel.tr/>

- 3 adet bayat lavaş ekmek
- 300 gram kıyma
- 1 adet soğan
- 2 dal maydanoz
- 3 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı kişniş, karabiber
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 3 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

Soğanı küp küp keserek etleri sıvı yağda soteleyin. Yufkaları sigara böreği saracak gibi kesin. Et suyunu bir tencereye koyup baharatları ve sarımsağı döverek içine atın, kaynatın. Lavaşların içine etli karışımdan koyarak sigara böreği gibi sarın. Tenceredeki et suyuna batırıp, yağlanmış fırın tepsisine dizin. Üzerine ince doğranmış maydanozu serpin. Tereyağında kırmızı toz biberi soteleyerek, üzerine dökün. 180 derecelik fırında 5 dakika pişirin. Süsleyin ve servis yapın.

