



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÜTÜN ET (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1,5 kg Kemikli Keçi Eti
3 Su Bardağı Bulgur
3 Su Bardağı Et Suyu
3 Çorba Kaşığı Tereyağı
Karabiber
Tuz

Et 3-4 parçaya ayrılır. 4-5 saat soğuk suda bekletilir. Suyu değiştirilerek haşlamaya alınır. Üzerine çıkan kefi kevgirle alınır. Yeterli miktarda tuz ilave edilir. Kapağı kapatılarak, kısık ateşte 2,5 saat pişirilir. Diğer tarafta, tereyağı eritilir, bulgur eklenerek hafif kavrulur. Üzerine haşlanan etin suyu dökülerek bulgur pilavı pişirilir. 10-15 dakika dinlendirilen bulgur pilavı servis tabağına alınır, üzeri tamamen bütün et ile kaplanır, karabiber ekilip servis yapılır.

Not: Bu yemeğe "Kapama" da denir.

