



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CABADA GÜVEÇ (ABANA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 kg. Yağlı sığır eti
8-10 Adet Küçük boy soğan
8-10 Diş Sarımsak
3 Adet Domates
3 Adet Yeşil biber
İstenilen Miktarda Karabiber
İstenilen Miktarda Tuz
İstenilen Miktarda Kimyon
2-3 Yaprak Defne yaprağı
2-3 Adet Patates

Güveç Cabası[?]nda etler iyice kavrulur.
Sonra sırasıyla soğan ve sarımsak bütün olarak ilave edilir.
Peşinden domatesler küp küp doğranır ve biberlerle birlikte eklenir.
En üste patatesler konur.
Sonrasında baharatlar ve defne yaprakları konur ve son olarak su katılır.
Güveç cabasının ağzı streç film ile sıkıca kapatılır.
Ekmek fırınlarında pişirilerek sıcak servis yapılır.

