



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOBAN KAVURMA (AYDIN)

Aydın Valiliği

- 1 kg kuşbaşı et
- 2 adet soğan
- 2 adet domates
- 100 gr kuyruk yağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 fincan yoğurt
- 1 fincan su
- 1 kaç dal maydanoz

Tencereye alınan kuşbaşı doğranmış etler yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlanan etler derin bir tava içerisine alınarak kuyruk yağı ile çevrilir.

Kabuğu alınan soğanlar küçük küçük, fare dişi şeklinde doğranır. Tava içerisine alınarak etler birkaç kez daha çevrilerek kavurmaya devam edilir.

Üzerine küp şeklinde kesilmiş olan domatesler ilave edilerek kavrulur. Domateslerin söndüğü kıvama gelince önce karabiber, kırmızı toz biber ve tuz eklenerek, su ilave edilir.

Suyu çeken kavurma servis tabağına alınır, üzerine yoğurt eklenir. Doğranmış maydanoz yaprakları üzerine serpiştirilir. Maydanoz yemeğin lezzetini arttıracaktır.

Not: Kuyruk yağı yerine sade yağ kullanılabilir. Kavurma mutfağımızda bir saklama türüdür. Aydın'da domates ve yoğurt ilavesi ile ortaya çıkan çoban kavurma hem çok lezzetli hem de besleyicidir.

