



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇOBAN KAVURMA

500 gram dana eti (kuşbaşı şeklinde doğranmış)  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 büyük soğan (ince doğranmış)  
2-3 diş sarımsak (ezilmiş)  
2 yeşil biber (uzunlamasına dilimlenmiş)  
2 domates (kabukları soyulmuş ve doğranmış)  
2 yemek kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
Tuz  
Karabiber  
Yarım çay bardağı su  
1 yemek kaşığı tereyağı  
Maydanoz (servis için)

Bir tencereye sıvı yağı ekleyin ve orta ateşte ısıtın. Ardından kuşbaşı dana etini ekleyin ve etler suyunu salıp çekene kadar kavurun.

Kavrulan etlere ince doğranmış soğanı ekleyin ve pembeleşene kadar soteleyin. Ardından ezilmiş sarımsakları ekleyin ve kokusu çıkana kadar karıştırarak sotelemeye devam edin.

Dilimlenmiş yeşil biberleri ve doğranmış domatesleri ekleyin. Birkaç dakika pişirin, sonra domates salçasını ve biber salçasını ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Karıştırarak 1-2 dakika daha pişirin.

Yarım çay bardağı suyu ekleyin, tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte etler yumuşayana kadar yaklaşık 30-40 dakika pişirin. Arada karıştırmayı unutmayın.

Etler iyice yumuşadığında tereyağını ekleyin ve tencereyi ocaktan alın. Tereyağı eriyene kadar karıştırın. Çoban kavurmayı servis tabağına alın. Üzerine taze doğranmış maydanoz serpererek sıcak servis yapın.

