



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOBAN KAVURMA

1 demet dereotu
2 adet soğan
Aldığı kadar kekik
Aldığı kadar tuz
250 gr yoğurt sosu
2 yemek kaşığı sana yağı
750 gr koyun eti
10 adet taze soğan
Aldığı kadar karabiber
0.25 su bardağı et suyu

Ön hazırlık olarak kuru soğanları ayıklayıp, ikiye bölün. Taze soğanları ayıklayın, yaklaşık 5 cm boyunda kesin. Dereotunu irice kıyın. Bir tencereye Sana[?]yı koyup, yağı orta ateşte eritin. Yağ kızınca soğanı ve etleri tencereye koyup ara sıra karıştırarak orta ateşte 5 dakika pişirin. Ateşi kısın. 10-15 dakika, etler suyunu bırakıp tekrar çekinceye kadar pişmeye devam edin. Bu süre sonunda tencerenin içindeki kuru soğanları çıkartıp atın. Taze soğanları ilave edip, ağır ateşte 5 dakika daha pişirin. Tuz, biber ve kekiği ekleyip, son olarak 5 dakika daha pişirin. Tencereyi ocaktan alın. Dereotunu katıp, karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın. Sıcak bir yerde yemeği 5 dakika demlenmeye bırakın. Bu arada, dilerseniz, ateşe dayanıklı bir kaptan, yoğurt sosuna sıcak et suyunu ilave ederek telle çırpın. Ağır ateşte hafifçe ısıtın. Demlenmiş çoban Kavurma[?]y, eğer soslu istiyorsanız, önceden ısıtılmış tabaklarda, ısıtılmış yoğurt sosu üzerine koyup, sıcak olarak servis yapın.