



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

DANA BUD TENCERE KIZARTMASI

Bir parça dana budunu tencereye koyunuz, bir kaşık tereyağı ile kuvvetli ateşte kızartınız. Biraz da soğan ve havuç, tuz, biber, 1,5 kepçe su, ya da etsuyu ilâve ederek hafif ateşte iki saat pişiriniz. Arada eti çeviriniz ve kaşık kaşık kendi suyu ile ıslatınız, iyice piştikten sonra tabağa koyunuz. Soğanı ve havuçları garnitür olarak yanma koyunuz. Kalan suyu da süzgeçten geçirip üzerine gezdiriniz.
