



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA BUDU KIZARTMA

MALZEME (6 kişilik)

1 kg. but veya kürek kısmından

dinlenmiş dana eti

100 gram koyun yağı

1 havuç

1 soğan

1 ekşi elma

Tuz ve karabiber

Birkaç karanfil

Kızartma tenceresi orta ateşte kızdırılır. Et tavaya konur ve üzerinden bastırılır. Tencerenin dibine yapışan et birkaç dakika sonra kendini bırakır. Diğer yüzeyleri de aynı şekilde kızartılır. İnce kıyılmış koyun yağı eklenir, kapak kapatılır. Ateş en kısık ayara getirilir. 30 dakika pişirilir. Sonra küçük parçalara bölünmüş havuç, soğan dilimlenmiş ekşi elma ve karanfil ilave edilir. Kapak kapatıldıktan sonra yine en kısık ayarda 30 dakika daha pişirilir. Tuz ve karabiber sonradan ilave edilir.
