



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA NUAR

1 bütün dana nuar
100-200 gram tane karabiber
50 gram kekik
Sızma zeytinyağı (soğuk sıkım)

Kasaptan bütün bir dana nuar alın. Bir tepsi içinde ya da havanda 100-200 gram kadar tane karabiberi döverek kırın, ufalayın. Kırılmış biberlere bolca kekik ekleyerek birbirine harmanlayın. Nuarı tepsiye yerleştirin ve üzerine zeytinyağı sürün. Elinizle bastırarak nuarın her tarafını karabiber ve kekik karışımı ile kaplayın. 250 derecede ısıtılmış fırında 40-60 dakika kadar pişirin. Pişirme süresini nuarın büyüklüğüne göre ayarlayabilirsiniz. Nuar suyunu çekip, piştikten sonra dilimleyerek salata ve yoğurtla birlikte servis edebilirsiniz.

Not: Artan kısmı buzdolabı poşetine koyarak, buzdolabında saklayabilirsiniz. Daha sonra soğuk söğüş olarak yiyebilir veya sandviç yapabilirsiniz. Sonraki öğünler için kuşbaşı şeklinde doğrayıp, soğan, sarımsak, taze domates ve yeşil biber ekleyerek sote yapıp sıcak et yemeği yapabilirsiniz.

