



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELBASAN TAVA

Kuşbaşı et
1 yemek kaşığı tereyağı
2 tane soğan
2 adet yeşil biber
3 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kekik
Sıcak su
Sosu için:
1 su bardağı un
2 yumurta sarısı
1 su bardağı et suyu
1 su bardağı süzme yoğurt
Tuz
Üzeri için:
Kırmızı toz biber

Elbasan tava için önce tereyağını bir tencerede eritin ve etleri içine atın. Renkleri dönünce yemeklik doğranan soğanları ve biberleri de ekleyin ve karıştırın.

Baharatları ve sarımsakları da ekleyin. Biraz soteledikten sonra sıcak suyunu ekleyin. Kapağını kapatın ve pişmeye bırakın.

Pişmesine yakın tuzunu da ekleyin. Etlar piştikten sonra, etin suyundan 1 su bardağı ayırın ve soğutun.

Bir kâsede un, yumurta, tuz ve yoğurt iyice çirpin. Soğumuş olan et suyunu da ilave ederek çırpıma devam edin. El basan tavanın püf noktası bu kısımdır. Et suyunun mutlaka soğuması gerekiyor.

Ardından etleri güveçlere ya da borcama alın. Üzerine hazırladığınız sosu gezdirin.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Sıcak servis edin. Elbasan tava hazır.

