



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELBİSTAN TAVA (KAHRAMANMARAŞ)

500 gram kuşbaşı dana eti
2 adet orta boy patates
2 adet orta boy domates
2 adet orta boy soğan
4-5 diş sarımsak
3-4 adet yeşil biber
2 adet orta boy patlıcan
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
Tuz
Karabiber
Pul biber
Kekik
Zeytinyağı

Kuşbaşı dana etini bir tencereye alın ve üzerini geçecek kadar su ekleyerek haşlayın. Etlar yumuşayana kadar haşladıktan sonra suyunu süzün.

Patates, domates, soğan ve sarımsakları soyun. Patatesleri ve domatesleri küp küp doğrayın. Soğanları ve sarımsakları ince ince doğrayın. Yeşil biberleri de halka halka doğrayın. Patlıcanları alacalı soyup küp küp doğrayın ve tuzlu suda bekletin.

Fırın tepsisine haşlanmış kuşbaşı etleri yayın. Üzerine doğranmış patates, domates, soğan, sarımsak ve biberleri ekleyin. Tuzlu sudan çıkarıp iyice kurulan patlıcanları da tepsiye ekleyin.

Bir kasede domates salçası, biber salçası, tuz, karabiber, pul biber, kekik ve zeytinyağını karıştırın. Sosu, tepsideki malzemelerin üzerine gezdirin.

Tepsiyi önceden ısıtılmış 200 derece fırında, yaklaşık 45-50 dakika pişirin. Patatesler, patlıcanlar ve etler iyice piştiğinde yemeğiniz hazır demektir.

