



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ET KAVURMA (MİLAS BODRUM)

<https://www.milasbilgi.com>

Milas'ın en önemli yemek türüdür. Kavurmalık yağsız olmalı ve içinde lif olmamalıdır. Bunun için dana eti kullanılır. Bu et, dananın göğüs, baldır ve sırt etlerini kullanmak gerekir. Bu etler kuşbaşı doğranır. Ocağın üzerinde bulunan ortası çukur, orta boy tepsi şeklindeki tavanın içine zeytinyağı konur. Zeytinyağının kızması beklenir. Eti yumuşak düşürmesi için zeytinyağının içine çok az su konulur. Sonra doğranmış et tavanın içine atılarak karıştırılmaya başlanır. Yeme kıvamına gelen et, tabaklar içinde servis yapılır. Tabağın içine, etlerin yanına, ince doğranmış soğan konur. Biraz maydanoz konur, mevsiminde küçük yeşil acı biber konur, yoksa kurusu konur. Ekmeği, kavurmanın yağına bandırarak yemek hoş bir lezzet yaratır insanın ağzının içinde. Tabağın kenarına ince ince doğranmış domatesler de sıralanır.

