



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ AŞUR

Mehmet Soykan

500 gr incik (yağsız parça et dana ya da koyun, ayrıca gerdan eti, horoz, tavuk etleriyle de yapılabilir)
3 su bardağı dövülmüş buğday
1 çay bardağı nohut
1 yemek kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
1 yemek kaşığı tuz
1 büyük baş soğan
1 paket tereyağı (250 gr)
200 gr ceviz

Buğday bir gece suda bekletilerek açılması sağlanır. (Arzuya göre nohut da ilave edilebilir). Bütün malzeme tencereye konularak 1 saat pişirilir. Piştikten sonra büyük bir tahta kaşıkla (25-30 dakika) özleşinceye kadar dövülür.

Bir tavada yağ kızdırılır. Yağın üçte biri tavada bırakılarak gerisi tenceredeki aşürün üstüne dökülüp karıştırılır. Servis tabağına alınır. Ceviz içi tavadaki yağda kızartılarak tabaktaki aşürün üstüne konur. Diğer taraftan kimyon kuru bir tavada hafif ateş üstüne konur, çevrilir ve tabaktaki aşürün üzerinde gezdirilir.

