



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ EBEGÜMECİ

1 kilo ebeğümeci
250 gram kuşbaşı kuzu eti
2 adet ince doğranmış soğan
3 çorba kaşığı tepeleme yağ
2,5 su bardağı et suyu (yoksa su)

- 1) Ebeğümecinin köklerini kesip atınız. 4-5 defa yıkayıp bir süzgece çıkarınız.
- 2) Sonra bol kaynar suda 4 dakika haşlayıp soğuk su akıtarak soğutunuz. İki elinizle sıkarak bir tabağa çıkarınız.
- 3) Bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Etleri ilâve edip etler bırakacağı suyu çekip pembe bir renk alıncaya kadar 7-8 dakika kavurup soğanı da ilâve ediniz.
- 4) 2 dakika daha kavurunuz, sonra su ve tuzunu ilâve edip 30 dakika pişiriniz.
- 5) Ebeğümecileri ilâve edip 50 dakika ağır ateşte pişirip servis yapınız.