



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EVDE TİRİT

1 orta parça kemiksiz ve yağsız dana eti
1 su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak
Birer tutam pulbiber, sumak
1 yemek kaşığı tuz
1 adet pide
Bir miktar tereyağ

Kemiksiz etinizi düdüklüde iyice pişirin. Pişen etiniz dokunabileceğiniz kadar soğuduktan sonra yaprak yaprak kesin ve teflon tencerenizde yağsız kavurun. Ayrı bir teflonda küçük parçalar halinde doğradığınız ekmeklerinizi tereyağında hafif çevirin. Tabaklara ekmeklerinizi, üzerinde kavurduğunuz etlerinizi koyun. Sarımsağı dövüp yoğurda koyun, karıştırın ve tabaktaki etin üzerine dilediğiniz kadar dökün. Baharatlarınızdan istediklerinizi (pulbiber, sumak, nanede olabilir) yoğurdun üzerinde serpiştirin ve son olarak erittiğiniz tereyağını sıcak sıcak tabaklarda gezdirin.