



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FRENK TAVASI (ŞANLIURFA)

1 adet soğan  
4 adet domates  
2 yemek kaşığı su  
200 gram kuzu kıyması  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 adet kırmızı kapy biber  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
Pul biber  
Karabiber  
Tuz

Kırmızı kapy biberi ve soğanı olabildiğince küçük doğrayın.  
Derin bir kaptaki kıyma ve doğradığınız sebzeleri birleştirin.  
Üzerlerine domates salçası, tuz, pul biber ve karabiberini ilave edin.  
Kabın içindeki malzemeleri güzelce yoğurun.  
Diğer yanda 4 domatesi, sapları aşağıda kalacak şekilde ters çevirin.  
Çok derin olmayacak şekilde bıçakla birbirine paralel kesikler atın.  
Hazırladığınız kıymalı karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alın.  
Kesikler attığınız domateslerin arasına kıymalı karışımdan aldığınız parçaları yerleştirin.  
Elinizdeki kıyma harcı bitene kadar domatesleri doldurmaya devam edin.  
Hazırladığınız domatesleri derin ve dar bir tencereye yerleştirin.  
Üzerlerine az miktarda tuz serpiştirin. Su ve zeytinyağını da ekleyip Frenk tavanızı pişirmeye başlayın.  
Kısık ateşte 40 dakika kadar pişirin.  
Domatesler ve kıyma pişerken kendi suyunu salacağı için fazladan su ilave etmenize gerek yok.  
Frenk tavanız piştikten sonra hemen servis edebilirsiniz.

