



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## GULAŞ

1 kilo sığır eti (döş veya antrekot tarafından)  
4 çorba kaşığı sadeyağ  
1/2 kahve fincanı un  
2 baş iri soğan  
2 iri domates veya 1/2 kahve fincanı domates salçası  
2 diş dövülmüş sarımsak  
2 defne yaprağı  
1 tatlı kaşığı kırmızı biber  
3-4 bardak su  
Tuz

Kemiksiz olarak tartılmış bir kilo sığır etini her bir yanı üçer santim olacak biçimde parçalara doğramalı. Sonra bu parçaları içinde 4 çorba kaşığı kızgın sadeyağ bulunan bir tavaya atıp her yanları iyice kızarıncaya kadar karıştırarak kavurmalı.

Etler kızarıncaya bir kevgirle bunları tavadan çıkarıp bir tencereye koymalı. Etlerden boşalan sadeyağın içine çentilircesine ince doğranmış soğanları atmalı ve karıştırarak bunları kavurmalı. Soğanlar pembeleşmeye başlayınca unu katıp çabuk çabuk karıştırarak yağlı soğana yedirmeli. Unu beş dakika kadar pişirdikten sonra tavadakileri olduğu gibi tenceredeki etin üstüne boşaltmalı. Yeteri kadar tuz ve kırmızı biber serpip dövülmüş sarımsakla defne yaprağını ve küçük parçalara doğranmış domatesi kattıktan sonra tencereyi ateşe oturtmalı. Tenceredekileri karıştırarak beş dakika kadar pişirdikten sonra 3 - 4 bardak kaynar suyu azar azar dökerek katmalı. Etleri ortadan az ısıdaki ateşte üç-üç buçuk saat kadar pişirdikten sonra servis tabağına aktarmalı ve sofraya çıkarıp servis yapmalı.