



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MACAR GULAŞ

1 kilo kuşbaşı et  
Sadeyağ  
Salça  
1 diş sarımsak  
Defne yaprağı  
Biber  
Tuz

Etler güzelce yıkanıp süzülmeğe bırakılır. Bu arada bir tencereye sadeyağ (veya margarin) konup kızdırılır. Etler içine atılır her tarafı pembeleşene kadar çevire çevire pişirilir, sonra delikli bir kepeyle yağdan çıkarılır. Tencerede kalan yağın içine ince doğranmış soğanlar konup pembeleşene kadar kavrulur. Daha sonra aynı yere üç kaşık un dökülüp kavurmaya devam edilir. Beş dakika bu işleme devam ettikten sonra bir kenara ayrılan etler tencereye konur, üzerine doğulmuş iki diş sarımsak, 2 defne yaprağı biraz tuz, bir fincan suda eritilmiş salça ilâve edilir ve tencere ateşe oturtulur. Yavaş yavaş 3 bardak da sıcak su ilâve edilir ve 3,5 - 4 saat kadar az hararete pişirilir. Salçasıyla tabağa konup ikram edilir.