



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNEBOLU GÜVECİ (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

600 gr. Çorum soğanı
2 Baş Taşköprü sarımsağı
150 gr. Yeşil sivribiber
İstenilen Miktarda Tane karabiber
1 Yemek Kaşığı Dolusu Tuz
2,5 Yemek Kaşığı Salça
2,5 kg. Dana kaburga ve kol kısmı
1,250 kg. Patates
4-5 Yaprak Defne yaprağı

Doğranmış kuşbaşı etler tencereye konur ve orta ateşte kavrulur.

Et kavrulurken suyu çekmeye başlayınca (ortalama 45 dakika) üzerine soğan, sarımsak, karabiber, sivribiber doğranır, Defne Yaprakları eklenir ve malzemeler ölmeye yüz tutmaya yakın kısık ateşte kavrulur.

Sonrasında salça ilave edilir. Salçayı fazla kavurmamak gerekir. O sırada gulaş et büyüklüğünde küp küp doğranan patatesler de yemeğe ilave edilir ve 1 dakika kadar kavrulur. Ardından, etin üzerine 2 parmak çıkacak biçimde sıcak su eklenir ve yemek çömleğe boşaltılır.

Yağlı kâğıtla ağzı kapatılır.

Ekmek fırınında, ekmek pişirilmesi sonlandıktan sonra fırın tavında 4-5 saat kadar pişer.

Ev fırınında ise 180 derece sıcaklıkta 3,5 saat kadar pişirilir.

Hemen yenecekse çömlekten tabaklara servis edilir, fakat eğer restoranda yenecekse ocağın üzerinde ince bir saca oturtulur, böylece sonrasında da yenebilir.

Not: Protein açısından zengin olan et aynı zamanda tok tutma özelliğine de sahip önemli bir besindir. Bu nedenle, İnebolu Güveci günümüzden yaklaşık 90 yıl önce limana yanaşan gemilerde çalışan işçiler tarafından tüketilmiş. Günümüz çağdaş yükleme ve boşaltma olanaklarının olmadığı bu yıllarda gemilere yükler beden işçileri tarafından yüklenir ve indirilir imiş. O gemilerde çalışan insanlar genelde iri yapılı insanlarmış. Bu yapılarına rağmen gemilere halatlarla çıkarlarmış. Yaptıkları iş yüksek kalori gerektiren güç ve yorucu bir iş olduğundan sabahları İnebolu Güveci yaparlar ve İnebolu'nun delikli pidesiyle yerlirmiş. Bu yemek onları uzun süre tok ve zinde (enerjik) tutarmış.



