



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABUNE (ISPARTA)

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

½ kg koyun eti
2 adet soğan
2 su bardağı pirinç
2 çorba kaşığı katı yağ
5 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Bir tencere orta yağlı kemiksiz koyun eti haşlanır. Piştikten sonra etler ufak ufak didilir. Diğer tarafta soğanlar rendelenip tuz ve biberle ovulup bir tencerenin dibine yayılır. Ayıklanıp yıkanmış pirinçler soğanın üzerine konur. Pirinçlerin üzerine didilen etler düzgünce dizilir. Etlerin üzerini örtecek kadar et suyu ve tuz ilave edilir. Kısık ateşte tencerenin ağzı sıkıca kapatılarak pirinçler pişirilir. Servis edilirken tahta kaşıkla tencerenin dibinden alınarak servisi yapılır.

Not: Pişen et ağızda dağılmalıdır. Pirinç diri veya lapa değil, pilav olduğu hissedilmelidir. Tabak ısıtıcısındaki servis tabağına tencerenin dibinden alınarak yerleştirilir ayrılarla servisi yapılır.