



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABUNE

2 su bardağı pirinç
400 gr. koyun kuşbaşı et
5 çorba kaşığı sıvı yağ
2 adet soğan
1 çarliston biber
Tuz
Karabiber

Pirinç ayıklanıp yıkanır. Ilık tuzlu suda 20 dakika bırakılır.

4 bardak su tencerede kaynatılır. Etler suya bırakılarak haşlanır. Tuz, karabiber atılır.

Soğuduktan sonra etler suyundan alınır ve lifleri boyunca parçalara ayrılır.

Soğanlar küçük doğranıp az miktar tuz ve karabiberle ovulur. Doğranmış biberle karıştırılıp tencerenin dibine yayılır.

Üzerine suyundan süzölmüş pirinç konur. Pirincin üzerine de didiklenmiş etler yerleştirilir.

Tuz, karabiber serpilir. Kaşık kaşık sıvı yağ gezdirilir. Kaşığın tersi ile bastırılıp düzeltilir. Üzerine porselen bir tabak kapatılır.

Tencerenin kenarından 3 bardak sıcak et suyu konur. Kaynadıktan sonra ateş azaltılarak pirinçler suyunu çekinceye kadar pişirilir.

20 dakika kadar kendi buharı ile demlendirilir. Soğan, pirinç ve etler birbirine karıştırılmadan servis yapılır.

Not: Kabune'yi koyun eti yerine, tavuk göğüs eti ile de yapabilirsiniz.

[ML® Kabune için tıklayın](#)