



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABUNE (ETLİ PİLAV)

Koyun eti (kemiksiz) - - 360 gram
Sogan 2 orta boy 150 gram
Margarin 6 yemek kasigi 60 gram
Domates 2 küçük boy 200 gram
Su (sicak) 3 1/2 su bardagi 700 gram
Tuz 2 1/2 tatli kasigi 15 gram
Kara biber 1 tatli kasigi 2 gram
Pirinç 2 su bardagi 360 gram

Eti, 2 santimetreküp irilikte dogra. Sogani soy, yika, ince ince dogra. Et ve sođani yagla birlikte kisik ateste etin kendi suyu ile 40 dakika kadar pisir.
Domatesleri yika, etin içine rende, sicak su, tuz, kara biber koy ve et yumusayincaya degin, kisik ateste pisirmeye devam et. Pirinci yika, süz, kaynamakta olan etli karisima koy ve karistir. Önce orta, sonra kisik ateste suyunu çekene degin 15-20 dakika pisir, üzerine peçete koyup 20 dakika dinlendir.