



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVURMA (KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

İstenildiği Kadar Et

Etin Kaldıracağı Kadar Kaburga iç yağı

Et kuşbaşı şeklinde doğranır. Kaburganın iç yağı denen yağ ile kavrulur.

Pişmeye yakın içerisine kendir ipi atılır.

Piştikten sonra üstü kapalı bir halde serin bir yere alınır.

Sonrasında çıkarılıp duvara asılır ve soğuk şekilde kesilip tüketilir.

Not: Eskiden Kastamonu'da yerleşik hanehalkı büyükbaş hayvanları keser ve etinden kavurma yapar imiş.

Elde edilen kavurma ayrıntılıklarda (kuru erzak ambarı) muhafaza edilirmiş. Yemek yaparken et gerektiğinde sucuk lokumu biçimini almış olan kavurmanın ucundan kesilir ve yemeğe katılmış.