



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KAVURMA

Kuşbaşı dana veya kuzu eti  
Sıvı yağ  
Kekik  
Karabiber  
Tuz

Etler kuşbaşı olarak doğranır.

Bir tencereye yağ konularak yıkanıp suyu süzülen etler üzerine eklenir ve kavrulmaya bırakılır.

Yüksek ateşte kavururken arada karıştırılmalı daha sonra altını iyice kısarak suyunun çekmesi için pişirmeye bırakılmalıdır.

Etler suyunu çekince kontrol edilir ve indirmeye yakın, tuz (tuz hemen atılmaz yoksa etler sertleşir), karabiber ve kekik atılır.

Biraz soteleyip ocaktan alınır.

