



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KAVURMA

İstenilen miktarda kuşbaşı et  
Böbrek yağı (isteğe göre başka bir yağ kullanabilirsiniz)  
Tuz

İlk olarak orta büyüklükteki bir tencerenin içerisine kavurmalık etleri koyun. Ocağın altını açın ve hiçbir şey ilave etmeden, ara ara karıştırarak etleri kısık ateşte pişirin. Tencerenin kapağı kapalı olmalı. Tenceredeki etlerin rengi değişmeye başladığında ve etler suyunu salmaya başladığında pişmeye yakın böbrek yağını eritin(dileyenler başka yağda kullanılabilir) ve üzerine dökün. Ardından bir miktar tuzunu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın ve hafif kızarana kadar pişirin. Kavurmanız hazır.

