



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KAVURMA

500 gram kuşbaşı dana eti  
1 adet soğan  
1 tatlı kaşığı tuz  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı tereyağı  
1 çay kaşığı kekik  
1 çay kaşığı karabiber  
1 su bardağı sıcak su

Çelik bir tencereyi iyice ısıtın ve etleri tencereye alın.  
Etler suyunu çekip tekrar salana dek yüksek ateşte kavurun.  
Etler kavrulurken soğanı küp küp doğrayın ve suyunu çekmiş olan etlere ekleyin.  
Zeytinyağını da gezdirin ve 3 dakika kadar bu şekilde kavurun. Daha sonra üzerine tereyağını ekleyin.  
Ardından kaynar suyu ekleyin. Karıştırın ve tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte pişmeye bırakın.  
Etler iyice yumuşayana dek yaklaşık 30 dakika bu şekilde pişirin.  
Etler yumuşayınca tuzunu ve baharatlarını ekleyip karıştırın ve ocağın altını kapatın.

