



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVURMA

Malzeme:

1 kg kemiksiz kuzu ya da dana eti
yeteri kadar tuz, karabiber, kekik

Eti büyük ya da kuşbaşı parçalar halinde doğrayıp bir tencereye alın. Orta hararete etleri karıştırarak renkleri değişene kadar kavurun. Ocağın altını kısarak etlerin suyunu bırakmasını sağlayın. Diğer tarafta su kaynatın. Etlerin yarısına gelecek kadar tencereye sıcak su ekleyin. Etler suyu çekince tekrar sıcak su ekleyin. Etler iyice yumuşayana kadar su ekleme işlemine devam edin. Etler yumuşayınca tencereyi ocaktan alıp tuz, karabiber ve kekik ekleyin.