



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVURMA

Elif Bayramçavuş

1 Kg. Dana Kuşbaşı
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber

Kuşbaşı doğranmış dana etini yıkayıp suyunu iyice süzdürelim. Yağlı kısımlarını keserek bir kenara alalım; yaklaşık bir avuç içi kadar olsun. Minik parçalar halinde etten çıkardığımız bu yağları, bir tencereye alalım. Kızgın ateşte 10 dakika kadar kavuralım. Bu işlem esnasında yağlar eriyecek, geriye sadece kıkırdak kısımlar kalacak. Kıkırdak kısımları çıkarıp erimiş yağın içine kuşbaşı etleri atalım. Yine yüksek ateşte rengi dönene kadar eti kavuralım. Ardından ocağın altını kısıyalım, tencerenin kapağını kapayalım. 40-50 dakika kadar arada karıştırarak pişirelim. Etlер yumuşayınca tuzunu ve karabiberini katıp servis yapalım.
