



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİMYONLU ET

- 1 kg koyun kol ve kürek eti
- 1 kaşık yağ
- 1 baş soğan
- 1 iri baş sarımsak
- 2 çay kaşığı kimyon tuz

Et kemikli olarak birer kişilik parçalara bölünür, yıkanır ve tencereye alınır. Doğranmış soğan ve bir kaşık yağ konarak ateşe bırakılır, kapağı örtülür. Et suyunu çekinceye kadar kızarmadan kavrulur, sonra üzerini bolca örtecek kadar su, soyulmuş, diş diş ayıklanmış sarımsaklar, kimyon ve tuz konur. Yavaş yavaş kaynatarak kararlama iki kepçe suyu kalıncaya kadar pişirilir; dağıtım tabağına alınır ve arzu edilen sebze garnitür konur.
