



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİMYONLU ET

900 gram koyun eti
1 bardak su
150 gram soğan (2 orta)
1/2 çorba kaşığı kimyon
60 gram sadeyağı (3 çorba kaşığı)
Tuz
1 orta baş sarımsak

1 Bir tencereye; 3 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin yağı, küçük doğranmış 2 orta baş soğan, yarım çorba kaşığı tuz ile kol ya da kürek tarafından kemikli olarak herbiri 75 gramdan 12 eşit parçaya doğranmış 900 gram da koyun eti koyarak tencerenin kapağını kapatmalı et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar, arada bir karıştırmak suretiyle 25 - 30 dakika kavurucasma pişirmelidir.

2 Sularını çekince; bunlara yarım çorba kaşığı kimyon, iç kabukları çıkarılmış 1 orta baş sarımsak ile 4 bardak da sıcak su ilâve ederek, tekrar tencerenin kapağını kapatmalı, etler pişip de iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar ortadan daha az kuvvetteki ateşte tekrar 2 saat pişirmeli ve servis yapmalıdır.