



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOYUN KAVURMASI

- 1 çorba kaşığı yağ
- 1 kilo az yağlı koyun eti (kemiksiz but, böbrek yatağı veya kol)
- 2 adet soyulmuş küçük soğan
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 tatlı kaşığı kekik

Etin sığabileceği küçük bir tencereye yağı koyup eritiniz.
Etleri ve soğanı ilâve edip tencerenin kapağını sıkıca kapayarak orta ateşe oturtunuz.
Zaman zaman karıştırarak et suyunu bırakıp kaynamaya başlayınca ağır ateşe alınız.
Yine, zaman zaman karıştırarak 1 saat 15 dakika pişirip içinden soğanları çıkarıp atınız.
Tuzunu, biberini ve kekiğini serpip 15 dakika daha aynı şekilde kavurup hemen servis yapınız.

Not: Kurban kavurmaları hariç, yağlı etle yapılan kavurmalar, bilhassa lokanta ve otellerde tercih edilmemektedir. Bu şekilde yağ koyup servisten önce yağı süzdürebilirsiniz.