



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI ÇOBAN KAVURMA

750 gr dana eti
2 yemek kaşığı sanayağ
2 adet soęan
4 adet yeşil biber
2 adet domates
1 yemek kaşığı salça
250 gr mantar
1 fiske tuz, kimyon, kekik, karabiber

Et kuşbaşı doğrayarak teflon tavada suyunu bırakıp çekene kadar pişirilir. Bu aşamada suyunu salması için tencerenin kapağını kapatılır. Suyunu çeken ete sanayağ eklenerek bir iki karıştırılır ve kızarması sağlanır. Soęanlar piyazlık olarak doğranır ve etin üzerine ilave edilir.mantarlar doğranır eklenir, Arkasından doğranmış biberlerde eklenerek soğanlarla birlikte iyice yumuşayana kadar pişirilir. Küp küp doğranan domatesler ve salçası da eklenir bu aşamada tuz ve baharatlarını da ekleyebilirsiniz. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edilerek kısık ateşte pişmesi sağlanır. Pişerken suyunu arada kontrol etmeyi unutmayın.