



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI DANA

750 gr Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı
3 çorba kaşığı zeytinyağı
3 adet orta boy soğan (ince piyaz doğranmış)
1 çorba kaşığı un
500 ml et suyu (kaynar)
150 gr mantar (büyükleri iri doğranmış)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

1 Zeytinyağından bir çorba kaşığı ayırın. Kalan zeytinyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak, etler hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 6-7 dak. soteleyin. Bir tabağa alıp, sıcak tutun.

2 Tavaya kalan zeytinyağını koyup, soğanları katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 6-7 dak. soteleyin. Karıştırmaya devam ederek, etleri katın ve unu serpip, 1-2 dak. daha soteleyin.

3 Karıştırmaya ara vermeden et suyunu ilave edin. Tuz ve karabiber serpip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 60-70 dak. pişirin. Yemeğin suyu azalıp, çok koyulaşırsa biraz daha kaynar su ilave edin.

4 Mantarları ekleyip, 10 dak. daha pişirin. Sıcak servis yapın.

