



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MANTARLI DANA

750 gr dana kuşbaşı  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
3 adet orta boy soğan (ince piyaz doğranmış)  
1 çorba kaşığı un  
800 ml et suyu (kaynar)  
150 gr mantar (büyükleri iri doğranmış)  
Arzu edilen miktarda Tuz, tane karabiber (dövülmüş)

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. 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. Karıştırmaya ara vermeden et suyunu ilave edin. Tuz ve karabiber serpip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve etler yumuşayuncaya kadar, yaklaşık 60-70 dak. pişirin. Yemeğin suyu azalıp, çok koyulaşırsa biraz daha kaynar su ilave edin. Mantarları ekleyip, 10 dak. daha pişirin. Sıcak servis yapın.