



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARİNAT (ETİN TERBİYELENMESİ)

- 0.5 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı taze çekilmiş karabiber
- 2 ay kaşığı kuru kekik
- 1 Kg et
- 3 adet sođan (küçük küpler halinde)
- 1 su bardağı ayçiçek yağı
- 1 adet kuru defne yaprağı (ufalanmış)

Önce soğanları çok küçük küpler halinde doğrayın. Doğranmış soğanı bir tülbente koyarak suyunu sıkarak bir kaba çıkartın. Ayçiçek yağını katıp, etleri ilave edin. Kekik ve defneyi katıp, bir kaşıkla iyice karıştırın. Etleri bu marinat içinde serin bir yerde en az 24 saat, zaman zaman bir kaşıkla karıştırmak beklettikten sonra tuz ve biberini serpip pişiriniz.