



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MUTANCANA

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gram kuzu eti (but ya da kuşbaşı doğranmış)  
1 adet kuru soğan (ince doğranmış)  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı tereyağı  
100 gram kuru kayısı  
100 gram kuru üzüm  
100 gram kuru erik  
50 gram badem (kabuksuz, hafif kavrulmuş)  
1 yemek kaşığı bal  
1 su bardağı su  
1 çay kaşığı tarçın  
Tuz ve karabiber  
1 çay kaşığı yenibahar  
1 çay kaşığı safran (isteğe bağlı)

Kuzu etlerini güzelce yıkayın ve suyunu süzdükten sonra bir kenara alın.

Kuru soğanları ince ince doğrayın.

Bir tencerede zeytinyağını ve tereyağını kızdırın.

Ardından kuzu etlerini ekleyip, etler suyunu salıp çekene kadar kavurun.

Etler kavrulduktan sonra doğranmış soğanları ekleyin ve soğanlar pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edin.

Soğanların ardından tuz, karabiber, tarçın, yenibahar ve isteğe bağlı olarak safranı ekleyin.

Baharatların kokusu çıkana kadar karıştırarak kavurmaya devam edin.

Kuru kayısı, kuru üzüm ve kuru erikleri küçük parçalara ayırın ve etin üzerine ekleyin.

Meyveleri ekledikten sonra balı da ilave ederek karıştırın.

Kuru meyveler ve bal, yemeğe hafif tatlı bir aroma katacak ve Mutancana'nın o kendine has lezzetini verecektir.

Tencereye 1 su bardağı su ekleyin ve kısık ateşte yaklaşık 45 dakika boyunca pişmeye bırakın.

Ara sıra yemeğin suyunu kontrol edin ve gerekirse biraz daha su ekleyebilirsiniz.

Etler tamamen yumuşayıp, kuru meyveler iyice piştiğinde yemeğiniz hazır hale gelecektir.

Son olarak hafifçe kavurduğunuz kabuksuz bademleri yemeğin üzerine serpiştirin ve bir süre daha pişirin. Mutancana'yı sıcak olarak servis edin.



© lezzetler.com tarif no:180066 • adı:Mutancana • gönderen:dolu • indirme tarihi:07.04.2025 - 21:02