



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORMAN KEBABI (BOLU)

Milli Eğitim Bakanlığı

500 gram kuzu kuşbaşı
2 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
300 gram kanlıca mantarı ya da kültür mantarı
2 adet sivri biber
1 tatlı kaşığı un
Kırmızıbiber
Kekik
Karabiber
Tuz
2 bardak sıcak su

Kuşbaşı et suyunu salıp pembeleşinceye kadar 1 kaşık tereyağında kavrulur. Küçük yemeklik doğranan 1 kuru soğan eklenir 3-4 dakika kavrulur. Un eklenip 2-3 dakika kavrulur, 2 bardak sıcak su eklenip pişmeye bırakılır. Diğer tarafta mantarlar temizlenip 5 dakika haşlanır. Haşlanan mantar 4-6'ya bölünerek tavaya konur. Dörde bölünmüş 1 kuru soğan ve iri doğranmış sivribiber eklenip 1 kaşık tereyağında kavrulur. Etler suyu çekip yumuşayınca altı kapatılır. Mantarlı karışım eklenip baharatlar ve tuz eklenir. 1-2 dakika kavrularak servis edilir.

Not: Kanlıca mantarı eylül-ekim aylarında yetişir. Bolu yöresine özgü son derece lezzetli bir mantardır.

