



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OSMYANKA (HASKÖY BULGARİSTAN)

AB Bulgaristan - Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği Programı
Meriç Sanal Mutfağı

½ kg sığır eti osmyanka (karın bölgesinden et)
Kuruk yağı
Un
2-3 diş sarımsak
Tuz
Karabiber

Dana eti ufak parçalara doğranır, kuyruk yağı ile kızartılır.
Etler kızarana kadar, devamlı karıştırarak kızartılır, tuz eklenir, et hazır olduktan sonra çok az un katılır, hafifçe kavrulur, kavrulduktan sonra kaynar su dökülür, sarımsak eklenir ve etler yumuşayıp pişene kadar kaynatılır.