



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OVALAMAÇLI ET SUYU

2 kilo yağsız sığır eti (sokum veya but kısmından)

1 çorba kaşığı tuz

8 litre soğutulmuş et suyu

Sebze Buketi:

2 adet bütün pırasa

2 adet iri havuç

1 iri kereviz

2 adet iri soğan

2 adet defne yaprağı

2 adet karanfil

500 gram arpa şehriye

1) Etleri temiz bir tencereye koyup üzerini kapatıncaya kadar soğuk su ile doldurup hızlı ateşe koyunuz ve bir kere kaynatıp ateşten alarak suyunu dökünüz.

2) Etleri soğuk su ile yıkayıp başka temiz bir tencereye koyup, üzerine et suyunu ve sebzelerini, tuzunu ilâve edip bir kere kaynatınız ve ağır ateşte etin pişme süresine göre karıştırmadan 3-4 saat pişiriniz.

3) Sonra ateşten alıp, suyunu süzdürünüz.

4) Arpa şehriyeyi bol tuzlu suda 7 dakika haşlayıp süzdürünüz ve konsomoye ekleyerek servis yapınız.