



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ROKALI DANA ETİ

2 Çorba Kaşığı Baharatlı Un (1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ile karıştırılmış)

1 kg Dana Eti (göğüs kısmından, fazla yağı alınıp kuşbaşı doğranmış)

60 gr Tereyağ (4 çorba kaşığı)

12 Taze Soğan (ayıklanmış)

1/2 Su Bardağı Et Suyu

1 Tatlı Kaşığı Hardal

6 Çorba Kaşığı Roka (ince ince doğranmış)

2 Demet Roka (ayıklanmış, yıkanmış ve silkelenerek suyu atılmış)

Baharatlı unu orta boy bir kaseye koyup, etleri bu una bulayınız; silkeleyerek fazla unlarını atıp, etleri bir kenara koyunuz.

Geniş bir tavada, tereyağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca taze soğanları koyup 3-4 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar kavurunuz. Bir delikli kepçe ile soğanları tavadan alıp bir tabağa diziniz ve sıcak kalmalarını sağlayınız.

Etleri tavaya koyup, sık sık karıştırarak 8-10 dakika, her tarafları kahverengi olana kadar kızartınız.

Et suyunu ve hardalı ekleyip ateşi yükseltiniz ve devamlı karıştırarak kaynatınız. Kaynayınca ateşi kısıp 40 dakika, etler sivri uçlu bir bıçak batırıldığında yumuşak olana kadar pişiriniz.

Tavayı ateşten indirip doğranmış rokayı içine koyarak karıştırınız. Karışımı ısıtılmış bir servis tabağına alıp, kalan rokayla birlikte servis ediniz.