



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RUSTİK ET

1,5 kg dana tranç
3 adet soğan
2 çorba kaşığı salça
Yarım çorba kaşığı tuz
2 adet defne yaprağı
2 çorba kaşığı tereyağı
2 su bardağı su

Tranç yarım kibrit kutusu kadar doğranır. Büyük toprak güvece tereyağı konur, eriyince yarım daire şeklinde doğranmış soğanlar atılır. 2 ya da 3 dakika kavurduktan sonra et atılır, 10 dakika kadar pişirilir, tuz ve defne yaprakları ilave edilir. Son olarak kaynar vaziyette su ilave edilir. Güvecin kağıdı kapatılır. Yaklaşık 2 saat kadar pişirilir. Servis yağmadan hemen önce defne yaprakları alınır.