



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜNGER KAVURMA

Yarım kg dana kuşbaşı
1 çorba kaşığı mısır unu
1 adet iri kuru soğan
1 diş sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
1 tatlı kaşığı kekik

Dana kuşbaşı haşlanır ve suyundan alınır. Tavaya tereyağı, sıvıyağ konur. Eriyip karışınca ince kıyılmış soğan atılır, pembeleştirilir, ezilmiş sarımsak ve mısır unu ilave edilir. Bir kaç tur çevirdikten sonra suyu süzölmüş etler eklenir. Bir kaç dakika kavrulur. Son olarak tuz, toz biber ve kekik ilave edilir. Az sonra ateşten alınır.