



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TANTUNİ (MERSİN)

4 adet tandır lavaşı
400 gram dana kontrfile (ince doğranmış)
½ çay bardağı pamuk yağı
¼ çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı toz kırmızıbiber
½ çay bardağı su
¼ demet maydanoz (isteğe göre)
2 adet domates (isteğe göre)
1 adet soğan (isteğe göre)

Etleri varsa fazla yağlı kısımlarını temizleyip ince dilimler halinde doğrayın. Üzerini geçecek kadar soğuk su ilavesiyle suyunu çekene kadar haşlayın.

Wok ya da sac tavayı ocakta kızdırın. Pamuk yağını tavaya dökün ve haşlamış olduğunuz etleri de üzerine ilave edin. Toz biberi de ekleyerek karıştırın. Suyu yavaş yavaş ilave ederek, suyunu çekene kadar pişirin.

Pişen tantuniyi sandviç ekmeği ve lavaşın içerisine yerleştirin. İsteğe göre doğranmış domates, soğan ve maydanoz ilavesi yapın.

