



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TANTUNİ

250 gram dana kuşbaşı et
1 adet ufak soğan
1 adet domates
2 adet sivri biber
1 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı sıvı yağı
Nane
Kimyon
Kekik
Karabiber
Tuz
1 çay bardağı su

Kuşbaşı eti minik minik doğrayalım. Tavaya iyice kızdıralım ve etleri ilave edelim. Etler suyunu salıp çekene kadar kavuralım. Etler suyunu çekince içine yarım çay bardağı suyu, tereyağını ve sıvı yağı ilave edip suyunu çekene kadar pişirelim. Üzerine ince ince doğradığımız soğanı, biberleri ve domatesi ilave edip karıştıralım. Sebzeler içinde kaybolana kadar orta ateşte pişirelim. Sonra baharatları ve tuzu ilave edip biraz daha kavuralım. Daha sonra yarım çay bardağı suyu ilave edip suyunu çekene kadar pişirelim. Suyunu çekip biraz kavurduktan sonra ocaktan alalım ve sıcak sıcak servis yapalım.

