



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TANTUNİ

500 gr. yağsız dana eti
8 açık ekmek
2 orta boy soğan
1-2 demet fesleğen
3-4 domates
süs biberi
tuz
pul biber
sıvı yağ
et suyu

Eti kuşbaşının 2-3 misli daha küçük olacak şekilde kıyalım. Tencereye kıydığımız etleri koyup üzerini üç parmak geçecek şekilde su koyalım daha sonra istediğiniz kadar tuz ekleyelim. Önce orta ateşte kaynadıktan sonra kısık ateşte yaklaşık 30-35 dakika kaynatalım. Et suyunu daha sonra kullanmak üzere süzelim. Et kaynarken bu arada domatesleri küçük küçük doğrayalım. Soğanları ince ince kıyalım. Fesleğenleri de iyice yıkayıp kâğıt havluyla kurula-yalım. Ortası biraz çukur bir kızartma tepsisi ya da geniş bir tavada sıvı yağı kızdıralım. Haşladığımız ettin birazını alarak orta ateşte yaklaşık bir dakika kadar kavuralım. Ve et suyundan 2-3 çorba kaşığı ekleyelim. Etin yanmaması ve sertleşmemesi için biraz yağ daha sonra etsuyu olarak tekrarlayalım. Ederimiz pişince eti ekmeğe dürüm yapabileceğimiz şekilde koyun. Bu arada tavanın ortasında iki yemek kaşığı domatesi hafifçe birkaç kere döndürün. Bir-iki çay kaşığı pul biberi ekleyip karıştırın ve etin üzerine ekleyin. İsteğe bağlı miktarda soğanı da ekleyin. Arzuya göre soğana sumak da ilave edebilirsiniz. Fesleğeni de ekleyip dürüm yapın. Tantunimiz hazır.



Fotoğraf "ğGüÜŞİlÖÖÇ" tarafından gönderildi. 14.01.2021