



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAS ETİ (KARABÜK)

TC Karabük Valiliği

- 1 kg süt dana sırt eti (kuşbaşı doğranmış)
- 2 orta boy soğan
- 2 adet domates
- 2 adet sivri biber
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 6 adet tane karabiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 4 su bardağı su
- Pilavı için:
- 2 su bardağı bulgur
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 su bardağı su

Küp şeklinde doğranmış soğan, domates, biber, kuşbaşı et ile karabiber, pul biber, tuz ve yağ çukur bir kap içinde harmanlanır. Etili karışım, çinko veya kalaylı bakır tase doldurulur. Tas ters çevrilip bakır bir tepsinin ortasına oturtulur. Tasın üstüne, açılmasın diye, taş konulur. Bakır sini içine kenarı geçmeyecek şekilde sıcak su konularak kısık ateşte 45-50 dakika pişirilir. Et artık su çekmez ve geriye su salmaya başladığında artık pişmiş demektir. Yıkamış ayıklanmış bulgur, tepsiye tasın yanlarına döşenir. Üzerine üç bardak kaynar su ilave edilip tuz gezdirilerek demlenmeye bırakılır. Bulgur şişip suyunu çektiğinde tepsi ocaktan alınır. Bir bıçak yardımıyla tas kaldırılır ve geleneklere göre ortaklaşa yenilir.

