



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TİRİT (TOSYA KASTAMONU)

Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Araştırma ve Uygulama Merkezi

Yarım kilo et
Yarım kilo yoğurt
2 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
1 adet kurutulmuş ekmek
2 çorba kaşığı tereyağı
4-5 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Nane

Kuşbaşı iriliğinde doğranmış etler bir tencerede suyunu çekinceye kadar pişirilir. Etler suyunu çektiğinde üzerini iki parmak aşacak kadar sıcak su eklenir ve etler yumuşayınca kadar pişirilir. Bayat ekmek dilimlenerek küçük kareler halinde doğranır ve fırınlanır. Servis tabağına alınır. Tereyağında tuz, nane ve karabiber kızdırılır. Haşlanan etler suyu ile birlikte kızartılmış ekmeklerin üzerine alınır. Yemeğin üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Kuru soğan ile maydanozlar da kıyılarak yemeğin üzerine eklenir ve servise sunulur.
