



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YOĞURTLU ANKARA TAVASI

1 kg. kuzu eti (kol, but, ya da böbrek yatağı)  
1 çorba kaşığı yağ  
2 adet soğan  
2 bardak süzme yoğurt  
1 bardak un  
2 yumurta  
Tuz  
Tane karabiber

Yağı kızdırıp, birer kişilik parçalara bölünmüş kuzu etlerinin her iki tarafını 3-4 dakika kızartın. Et dilimlerinin üstünü örtecek kadar sıcak su koyun. Tuzunu attıktan sonra ayıklanmış 1-2 baş soğanı ilave edin ve ağır ateşte bir saat kadar pişirin. Etler pişince, süzerek çıkartın ve bir tepsiye dizin. Kalan suyu bir başka kaba alın. Unla yoğurdu birlikte iyice ezip, sıcak et suyunu karıştırarak ekleyin. 5-10 dakika kadar karıştırmaya devam ederek pişirin. Ateşten alın ve ılımaya bırakın; yumurtaların sarılarını karıştırarak yedin. Hazırladığınız karışımı, tepsiye dizilmiş olan etlerin üzerine dökün ve 5-10 dakika kadar fırında kızartın. Ayrıca pişirilerek dinlendirilmiş pilavla birlikte servis yapın.

[ML® Bici Aşı için tıklayın](#)

[ML® Ankara Dolması \(görsel\)](#)

---