



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ANKARA TAVASI

1/2 kg iri kuşbaşı kuzu eti
4 yemek kaşığı tereyağı
15 adet arpacık soğanı
2 küçük boy havuç
1 su bardağı iç bezelye
Yarım demet maydanoz veya dereotu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Meyanesi için;
2 su bardağı yoğurt
1 çay bardağı un
3 adet yumurta

Tencerede tereyağı eritilir, etler ilave edilir, 10 dakika kadar kavrulur; arpacık soğanı, bezelye ve halka doğranmış havuç ilave edilerek sotelenir. Özerini kapatacak kadar su eklenir ve etli sebzeli karışım kaynamaya bırakılır. Başka bir kapta yoğurt, yumurta ve un çırpılarak sosu yani meyanesi" hazırlanır, beklemeye bırakılır. Etler piştiğinde tuz ve karabiberle tatlandırılır, altı söndürülür. Hazırlanan meyane yavaş yavaş etli sebzeli karışıma ilave edildikten sonra iyice karıştırılır. Güveç kabına veya fırın tepsisine yayılan yemek, 175 dereceye ayarlanmış fırında 18-20 dakika pişirilir. Fırından çıkarılınca üzerine iri kıyılmış maydanoz veya dereotu serpiştirilerek servis yapılır.
