



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ANKARA TAVASI

Necip Usta

1 orta boy havuç
1 çorba kaşığı tepeleme yağ
1 kilo kuzu eti (but, böbrek yatağı veya kol; 5 parça)
6 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
2 adet arpacık soğanı,
1/2 su bardağı bezelye
1 su bardağı un (100 gram)
500 gram koyu yoğurt
2 yumurtanın sarısı

- 1) Havucu soyup zar gibi doğrayınız. Dibi düz bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Etleri ilâve edip alt ve üstünü 3'er dakika kızartıp suyunu ve tuzunu ilâve ediniz.
- 2) Kaynarken köpüğünü alıp kapağını kapatınız ve 45 dakika ağır ateşte pişirip havuçları ve arpacık soğanlarını katınız.
- 3) 30 dakika daha pişirip bir güvece veya küçük bir tepsiye, altına etleri, üstüne sebzeleri susuz olarak çıkarınız, bezelyeyi serpiniz.
- 4) Etin tencerede kalan suyunu küçük bir tencereye süzdürünüz ve ölçünüz. 500 gram (2,5 su bardağı) olmalıdır.
- 5) Küçük bir tencereye unu ve yoğurdu koyup iyice karıştırınız. Etin suyunu kaynar olarak karıştırıp ilâve ediniz.
- 6) Ağır ateşte kaynatarak 10 dakika pişirip ateşten alınız.
- 7) Karıştırarak yumurta sarısını ilâve edip etleri üzerine dökünüz.
- 8) Fırında 7-8 dakika kızartıp servis yapınız.