



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ET (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

1 kg Kemikli Kuşbaşı Doğranmış Kırmızı Et
2 Su Bardağı Haşlanmış Nohut
1 Su Bardağı Süzme Yoğurt
2  orba Kaşığı Un
1 Adet Yumurta Sarısı
2  orba Kaşığı Tereyağı
Mevsimine Göre Yaş veya Kuru Nane
1  ay Kaşığı Tuz
5 Su Bardağı Su

Nohut ve et ayrı ayrı haşlanır. Etin suyu süzülerek kısık ateşte ocağı konulur. Çukur bir kapta terbiyesi hazırlanır (yoğurt, yumurta sarısı, un ve 1 su bardağı su  irpilir). Terbiye, haşlanmış et ve nohut, kısık ateşte kaynayan et suyuna ilave edilir. Bir tavada eritilen tereyağı çok hafif nane ile kavrularak yemeğın üzerine ilave edilir.

