



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KAVURMA

250 gr yoğurt
1 kg kemikli koyun eti
1 diş sarımsak
biraz tuz

Yumurta iriliğinde doğranmış yağlıca etler güzelce yıkanır ve dörtte üçüne kadar dolduracağı bir tencereye koyulur. Biraz da tuz koyulup tencerenin kapağı kapatılır. Etler saldıkları suyu çekip de cızırdamaya başlayınca kadar ilk 5 dakikası orta, sonra da hafif ateşte bir, bir buçuk saat pişirilir. Arada bir karıştırılması ihmal edilmemelidir.

Cızırdamaya başlayınca kapağı açılır ve devamlı karıştırmak suretiyle 23 - 25 dakika daha pişirilip indirilir. Sarımsağı ilâve edilip (arzu edilirse), çatala çarpılmış yoğurt üzerine dökülür ve Hemen servis yapılır.
