



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

TRAKYA TAVASI



Yarım kg koyun kuşbaşı
1 adet kuru soğan
3 adet orta boy domates
2 adet sivri biber
1 adet havuç
1 çay bardağı sıvıyağ
1 çorba kaşığı domates salçası
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1 kase yoğurt
2 adet yumurta
2 çorba kaşığı un
Yarım çay kaşığı tuz
1 su bardağı rende kaşar

- # Tencereye sıvıyağ konur. Isınınca ince kıyılmış soğan ve kuşbaşı et birlikte atılır.
- # Et sulanmaya başlayınca tavla zarı şeklinde doğranmış havuç eklenir. 5'er dakika arayla ince doğranmış sivri biber ve domates katılır.
- # Domates sulanmaya başlayınca salça, tuz ve karabiber ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılır, 20 dakika pişirilir.
- # Pişirilen etli karışım uygun büyüklükte bir fırın kabına aktarılır. Buharının çıkması beklenir.
- # Bu arada üst malzeme hazırlanır. Yoğurt, yumurta, un ve tuz pürüzüz bir kıvam alana kadar çırpılır.
- # Daha sonra etli karışımın üzerine dökülür. En son rende kaşar serpilir.
- # Trakya tavası önceden ısıtılmış 180 derece fırında kaşarlar kızarana kadar pişirilir.
- # Kare kare keserek, sıcak olarak servise sunulur.

Not: Trakya tavaasına arzuya göre havuç eklenmeyebilir.