



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

TANTUNİ



Yarım kg dana kuşbaşı
4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
Garnitür için:
2 adet domates
15-20 dal maydanoz
2 adet kuru soğan
1 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı sumak
1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı kimyon
Servis için:
5-6 adet küçük lavaş ekmeği

Kuşbaşı et tavla zarı büyüklüğünde doğranır.

Vog ya da teflon tavaya yağ konur, ısınınca et eklenir, suyunu bırakmaya başlayınca toz biber ve tuz eklenir. Suyunu çekene kadar kavrulur.

Soğan yarım daire şeklinde doğranır, tuz ve sumak eklenir, canlılığını yitirene kadar ovulur. Domates küçük küp şeklinde doğranır. Maydanoz kıyılır.

Lavaş ekmeğinin ortasına bir miktar, şerit şeklinde et konur. Üzerine tuz, kekik ve kimyon serpilir. Domates, soğan ve maydanoz konur.

Lavaş ekmeğinin kenarları biraz katlandıktan sonra rulo yapılır. Bıçakla verev olarak 3 parçaya kesilir, servis tabağına konur.

Not: Tantanı Mersin bölgesine ait lezzetli bir tariftir.