



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

## ANKARA TAVA



750 gr. dövülmemiş dana biftek  
3 su bardağı pirinç  
1 adet kuru soğan  
1 çay bardağı sıvıyağ  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1,5 tatlı kaşığı tuz  
5 su bardağı et suyu

- # İnce kıyılmış soğan sıvıyağda pembeleştirilir. Üzerine biftekler yanyana konur.
- # 5 dakika kadar pişirdikten sonra biftekler çevrilir, üzerine tereyağı eklenir kapak kapatılır, orta ateşte 15 dakika daha pişirilir.
- # Yarım pişen biftekler fırın kabına dizilir, tencerede kalan soğan ve yağ üzerine dökülür, tuz ve karabiber serpilir.
- # Üzerine suda bekletilmeden yıkanmış ve suyu iyice süzölmüş pirinç yayılır, biraz daha tuz serpidikten sonra, et suyu gezdirilir.
- # Fırın kabının ağız alüminyum folyo ya da ıslatılıp sıkılmış yağlı pişirme kağıdı ile iyice kapatılır.
- # Önceden ısıtılmış 180 derece fırında en az yarım saat pişirilir. Üzeri açılmadan yarım saat bekletilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Bu tarif Kızılcahamam usulüyle hazırlanmıştır.