



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

## DÜDÜKLÜDE ET KAVURMA



1 kg dana kuşbaşı  
2 adet kuru soğan  
4 adet sivri biber  
4 adet orta boy domates  
1 çay kaşığı pul biber  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
2 çay kaşığı tuz

- # Soğanlar ince kıyılır. Biberlerin tohumları alınır, iri doğranır. Domatesler kabuklu olarak küçük doğranır.
- # Dödüklü tencere orta ateşe yerleştirilir. Isınınca et atılır, rengi değişip sulanana kadar çevrilir.
- # Sıvıyağ ve soğan katılır, soğan yumuşayana kadar çevrilir. Biber, tuz, pul biber ve domates ilave edilir.
- # Dödüklünün kapağı kapatılır. Pim çıkınca ateş kısılır. 18-19 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu tarifte kullanılan domates dödüklü tencerenin su ihtiyacını karşılar.