



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

## HACIVAT KAVURMASI



- 1 kg dana kuşbaşı et
- 1 adet pırasa
- 1 adet havuç
- 1 adet kereviz
- 10 adet ıspanak
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

- # Derin bir tavaya tereyağı konur, ateşe yerleştirilir. Eriyince et atılır, suyunu salana kadar pişirilir.
- # Bu arada havuç ve kereviz soyulur kibrit çöpü gibi doğranır. Pırasa da aynı şekilde kıyılır. Ispanaklar da bir kaç parçaya kesilir.
- # Suyunu salan ete sırayla ve 5'er dakika arayla havuç, kereviz, pırasa ve ıspanak eklenir. Tuz, pul biber serpilir ve kapak kapatılır.
- # Kısık ateşte yarım saat kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

**Not:** Dana eti uzun sürede piştiği için bu tarifte tercih edilmiştir.