



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

MENGEN KAVURMASI



750 gr dana kuşbaşı
2 adet orta boy soğan
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı un
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı su

- # Tencereye tereyağı atılır, orta ateşe yerleştirilir. Eriyince et atılır ve suyunu salana kadar kavrulur.
- # İnce kıyılmış soğan ve sarımsak ilave edilir. Şeffaflaşana kadar çevrilir.
- # Sonra un katılır. Etler kabuk bağlayıp kızarana kadar kavrumaya devam edilir.
- # Tuz ve sıcak su eklenir, kapak kapatılır. 25-30 dakika pişirilir.
- # Ateşten almadan hemen önce kekik katılır.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bolu'nun Mengen ilçesine ait olan bu tarif aslında genç dana eti yani süt danası ile hazırlanır.