



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

AŞÇI KAVURMASI



750 gram dana kuşbaşı
3 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı mısır unu
1 çorba kaşığı tereyağı
3 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Tuz

- # Öncelikle kuşbaşı dana eti düdüklü tencereye konur. Üzerine yüze yüz gelecek kadar su eklenir. Kapak kapatılır. Pim çıktıktan sonra kısık ateşte 15 dakika pişirilir.
- # Diğer tarafta yayvan bir tencereye tereyağı ve sıvıyağ konur. Orta ateşe yerleştirilir.
- # İnce kıyılmış soğan atılır, yarım şeffaflaşana kadar kavrulur. Sonra küçük doğranmış sarımsak eklenir, bir kaç dakika daha kavrulur.
- # Mısır unu ilave edilir. Biraz çevirdikten sonra haşlanmış ve suyu süzölmüş et konur. Tuz serpilir.
- # Yaklaşık 10 dakika pişirdikten sonra toz kırmızı biber, kekik ve karabiber serpilir.
- # Karıştırılır ve ateşten alınır.

Not: Anadolu lokantalarında, kavurmalar genellikle bu usulle hazırlanır.