



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

RUSTİK DANA



1 kilo dana biftek
15-20 adet küçük soğan
4 diş sarımsak
1 su bardağı nohut
1 çorba kaşığı salça
1 dolu çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 su bardağı su

- # Nohut akşamdan ıslatılır, ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır.
- # Tencereye tereyağı konur, eriyince yarım kibrit kutusu büyüklüğünde doğranmış etler atılır, bir kaç dakika pişirilir.
- # Sonra salça ilave edilir, kokusu gidene kadar pişirilir.
- # Soyulmuş küçük kuru soğanlar ve bir kaç parçaya kesilmiş sarımsaklar eklenir.
- # Soğan ve sarımsak gevşeyince suyu süzölmüş nohutlar ilave edilir.
- # Sonra sıcak su ve tuz bırakılır. Kapak kapatılır.
- # Kaynayınca ateş azaltılır. 1 saat kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Rustik Et hazırlanırken farklı bir baharat kullanılmaz.