



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütəvazi Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifi

Kabunə

Kabune



3 Su stəkanı düyü
Yarım kq. sümüksüz dana ət
2 Ədəd quru soğan
3 Ədəd iti bibər
8 Şorba qaşığı günəbaxan yağı
2 Çorba qaşığı kərəyağı
1,5 Şiriniyyat qaşığı duz
4,5 Su stəkanı ət suyu

- # ət qaynadılar, didikləniyə. Düyü duzlu ilıq suda yarım saat gözledilər. Daha sonra düyünün nişastasası gedənə qədər bol soyuq suda yuyunur, suyu yaxşıca süzülər.
- # Qazana 8 şorba qaşığı günəbaxan yağı qoyular, orta atəşdə istilənincə düyü əlavə olunur və şəffaflaşana qədər qovrulur. (təxminən 10 dəqiqə)
- # Qovrulmuş düyü başqa bir kobud köçürülər. Eyni qazanın dibinə yarım ay şəklində doğranmış və yarım şirin qaşığı duzla ovulmuş soğan döşəniyə.
- # Üzərinə didiklənmiş ət, daha sonra incə doğranmış iti bibər yerləşdirilər.
- # Ən son qovrulmuş düyü yüngül basdıraraq qoyular. Düyünün üzərinə parça parça kərəyağı əlavə edilər, duz səpilər, ət suyu qatılar, qarışdırılmaz.
- # Qazanın qapağı bağlanılır. Orta qızdırmalı ocaqda 10 dəqiqə bişdikdən sonra atəş batıq mövqeyə nizamlanır, 15 dəqiqə daha bişirilər.
- # Müddət sonunda qazan ocaqdan alınır, üzərinə əmici bir kağız yerləşdirilər, 20 dəqiqə dinləndirilər.
- # Daha sonra düyülər, əzilməyəcək şəkildə alt - üst edilər, 10 dəqiqə daha dinləndirilər.
- # Xidmət qabına köçürülər, süfrəyə gətirilər.

Not: Kabunə İspartaya xas ətli bir plovdur