

Kuzu Etli Kenger Kavurma

Toplam 38 dk

Hazırlama 6 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Orta

~332 kcal

Açılış 8/10

Bingöl usulü kuzu etli kenger kavurma, kenger sapları kuzu eti ve soğanla buluşturarak topraksı güçlü ve bahar sofraları için uygun bir ana yemek kurar.

Malzemeler

- 450 gr Kuşbaşı kuzu eti
- 250 gr Kenger
- 1 adet Soğan
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Kengeri ayıklayıp tuzlu suda 5 dakika haşlayıp süzün.
2. Kuzu etini geniş tavada 6 dakika mühürleyin.
3. Soğan ekleyip 5 dakika kavurun.
4. Kengeri tavaya alıp tuzunu ayarlayın.
5. Hepsini 10 dakika birlikte pişirin, kenger lifleri ezilmesin diye nazik çevirin.

PÜF NOKTASI

Kengeri önceden 5 dakika haşlamak tavada lifli dokuyu yumuşatır.

SERVIS ÖNERİSİ

Kuzu etli kenger kavurmayı sıcak tabakta yayıp kenger parçalarını etlerin arasında görsün.