

# Τας Κεμπάμπ

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



## Υλικά

900 γρ. μοσχάρι σπάλα-ελιά, κομμένο σε κομμάτια 2,5 εκ.

2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

1-2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

1/3 φλ.ελαιόλαδο

2 κ.σ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος

2-3 μεγάλες ώριμες ντομάτες, ξεφλουδισμένες, ξεσποριασμένες και πολτοποιημένες (450 γρ.)

½ κ.γ. ζάχαρη

½ φλ. λευκό κρασί

¼- ½ κ.γ. κανέλα

½ κ.γ. ρίγανη αποξηραμένη

1 φύλλο δάφνης

2 ολόκληρα γαρύφαλλα

αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι μαύρο, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

## Διαδικασία

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρέας σε δόσεις, μέχρι να ροδίσει.

Αφαιρούμε το κρέας από την κατσαρόλα.

Στο ίδιο ελαιόλαδο που σοτάραμε το κρέας βάζουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και σοτάρουμε για 6-7 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν.

Επιστρέφουμε το κρέας στην κατσαρόλα.

Προσθέτουμε τις πολτοποιημένες ντομάτες, τη ζάχαρη, το κρασί, το μαϊντανό, την κανέλα, τη ρίγανη, το φύλλο δάφνης, τα γαρύφαλλα και αλατοπιπερώνουμε.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 1 με 1 ½ ώρα, μέχρι να μαλακώσει το κρέας.

Αφαιρούμε τα γαρύφαλλα από την κατσαρόλα.

Η σάλτσα θα πρέπει να έχει λίγα υγρά. Αν έχουν μειωθεί αρκετά, προσθέτουμε ¼ φλ. ζεστό νερό.

Σερβίρουμε με συνοδεία πουρέ πατάτας ή ρυζιού.

Πηγή: [dimitrisskarmoutsos.gr](http://dimitrisskarmoutsos.gr)