



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ARPA ŞEHİRİYELİ HİNDİ

1 kg Hindi Biftek (iri doğranmış)
60 ml zeytinyağı
2 adet küçük boy kabak (halka kesilmiş)
2 adet küçük boy pırasa (ince kıyılmış)
3 adet orta boy domates (iri doğranmış)
300 gr arpa şehriye
160 gr yeşil zeytin (çekirdekleri çıkarılmış)
500 ml piliç suyu (kaynar)
1/2 demet taze nane (ince kıyılmış)

Yağsız tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı koyup, ısıtın. Etləri katıp, orta ateşte, altın sarısı oluncaya kadar pişirin. Kağıt havlu üzerine alıp, fazla yağlarını süzün. Aynı tavaya kalan yağı koyup, ısıtın. Kabak ve pırasaları katın. Tavaya kapak katıp, orta ateşte ve tavayı ara ara sallayarak 5 dak. pişirin. Domatesleri ekleyip, 1 dak. daha pişirin. Arpa şehriye, zeytin ve piliç suyunu ekleyip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Etləri katıp, iyice karıştırın. Tekrar kapak kapatıp, orta ateşte ve ara ara karıştırarak, arpa şehriye suyunu çekinceye kadar pişirin. Ateşten alıp, 5 dak. dinlendirin. Nane serpererek servis yapın.

