



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHÇIVAN USULÜ HİNDİ

- 1 paket Hindi Bonfile
- 3 çorba kaşığı sirke
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı un
- 12 adet arpacık soğan
- 2 adet havuç (jülyen doğranmış)
- 1 adet etli kırmızı biber (jülyen doğranmış)
- 1 çorba kaşığı hardal tohumu
- 1 çorba kaşığı kuşüzümü
- 1 adet defne yaprağı
- 200 ml su (kaynar)
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 4 sap maydanoz
- Tuz, karabiber (arzu edilen miktarda)

Eti keskin bir bıçakla 4'e kesin. Sirke, bir çorba kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberi iyice çırpın etlerin üzerine gezdirip harmanlayın. Üzerini streçle örtüp buzdolabında en az 2-3 saat dinlendirin. Bu sürede en az 2 kez etleri alt üst edin.

Etleri marinattan çıkarın, marinat suyunu ayırın, etleri kağıt havlu ile kurulayın ve her iki yüzünü una bulayıp fazla unlarını silkeleyin.

Kalan zeytinyağını ısıtın ve etlerin her iki yüzünü hızlı ateşte 3'er dak. pişirin. Etleri delikli kaşıkla alıp bir fırın kabına yerleştirin. Aynı yağa soğan ve havuçları ilave edin, orta ateşte karıştırarak 3-4 dak. soteleyin.

Kırmızıbiberleri katın orta ateşte karıştırarak 2-3 dak. daha soteleyip etlerin arasına yayın. Hardal tohumu ve kuşüzümünü serpin, defne yaprağını ilave edin.

Salçaya ayırdığınız marinat suyunu yavaş yavaş ve karıştırarak katın. Karıştırmaya devam ederek suyu da ilave edip etlerin üzerine gezdirin.

Fırın kabının üzerini iki katlı alüminyum folyo ile hava almayacak şekilde iyice kapatın, önceden ısıtılmış 160°C fırında yaklaşık 30 dak. pişirin ve sıcak olarak servis yapın.

