



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALKABAKLI ET

1,5 kg Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı (iri doğranmış)  
1 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı zeytinyağına  
2 adet orta boy soğan (piyaz doğranmış)  
2 diş sarımsak (kalın halka doğranmış)  
2 çorba kaşığı domates püresi  
1 çorba kaşığı mercanköşk  
900 ml et suyu veya sebze suyu  
1 çorba kaşığı pul kırmızıbiber  
900 gr balkabağı (iri küp doğranmış)  
6 adet bebek mısır (iri doğranmış)  
1 tatlı kaşığı tabasco sos  
5-6 sap maydanoz (iri doğranmış)  
Tuz, tane karabiber,  
pul kırmızıbiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Etlerin üzerine unu serpip, her tarafları unlanıncaya kadar harmanlayın. Zeytinyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak, etler hafif kahverengi oluncaya kadar kavurun. Karıştırmaya devam ederek, soğan ve sarımsağı katıp, 5 dak. daha pişirin. Domates püresi ve mercanköşkü karıştırın. Karıştırarak et suyunu ilave edip, etlerin üzerine gezdirin. Hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 1 saat 30 dak. pişirin. Etlere kabakları ilave edip, 30 dak. daha pişirin. Mısır, tabasco, tuz ve karabiber ekleyin. 5-10 dak. daha pişirip, ateşten alın. Üzerine maydanoz ve pul kırmızıbiber serpin. 5-10 dak. dinlendirip, servis yapın.

