



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA ETLİ MASSAMAN KÖRİ

www.asyagurme.com

650 Gram Dana Kuşbaşı, Haşlamalık
3 Yemek Kaşığı Massaman Köri Ezmesi
10 Adet Kakule (Tane)
2 Adet Tarçın Çubuğu
3 Adet Yıldız Anason
8 Adet Arpacık Soğan, Soyulmuş
1 Kutu Hindistan Cevizi Sütü veya Kreması (400ml)
1 Su Bardağı Su
2 Yemek Kaşığı Balık Sosu
5 Adet Taze Patates, Kabukları soyulmuş, yarıya kesilmiş
½ Yemek Kaşığı Demirhindi Ezmesi
2 Yemek Kaşığı Palmiye Şekeri veya Esmer Şeker
4 Yemek Kaşığı Kavrulmuş Yer Fıstığı
2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Avuç Taze Fesleğen

Derin bir kasede dana etlerini 1 yemek kaşığı ayçiçek yağı ve 3 yemek kaşığı massaman köri ezmesi ile iyice harmanlayın. Hazırladığınız karışımı bir kenarda bekletin.

Geniş bir tencerede kalan ayçiçek yağın ortalı dereceli ateşte ısıtın. Kakule, tarçın çubukları ve yıldız anasonları ilave edip, 30-40 saniye kadar soteleyin. Ardından arpacık soğanları ilave edin ve altın sarısı renk alana dek 1-2 dakika sotelemeyi sürdürün.

Marine edilmiş etleri tencereye ilave edin ve 1-2 dakika rengi dönene dek kavurun. Daha sonra hindistan cevizi sütünün yarısını, balık sosunu ve 1 su bardağı kadar suyu da tencereye ilave edip, kaynamaya bırakın.

Kaynadıktan sonra tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte yaklaşık 1 saat kadar kendi halinde pişmeye bırakın.

Süre bitiminde kalan hindistan cevizi sütünü, patatesleri, yer fıstıklarını ve fesleğen yapraklarının yarısını tencereye ilave edip, güzelce karıştırın. Orta dereceli ateşte 30-40 dakika kadar pişirmeyi sürdürün. Patatesler iyice piştikten sonra tencereyi ocaktan alın.

Son olarak palmiye şekeri, demirhindi ezmesi ve kalan fesleğen yapraklarını da ilave edip, tüm malzemeleri güzelce karıştırın. Buharda pişmiş sade pilav üzerinde servis edin.

Not: 2011 yılında CNN tarafından hazırlanan "Dünyanın en lezzetli 50 yiyeceği" listesinde massaman körisi dünyanın en lezzetli yiyeceği olarak 1. sırada gösterilmiştir.



© lezzetler.com tarif no:124574 • adi:Dana Etli Massaman Kori • gönderen:ideall • indirme tarihi:16.04.2024 - 11:29