



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES VE BİBER SOSLU UYKULUK

3 adet sivribiber
Aldığı kadar tuz
0.5 demet maydanoz
Aldığı kadar taze çekilmiş karabiber
20 adet koyun uykuluk
200 gr konkâse domates
4 yemek kaşığı sana yağ
150 gr soğan

Ön hazırlık olarak soğanı piyaz, sivribiberi ise sap ve çekirdeklerini temizledikten sonra halka biçiminde doğrayın; maydanozu ince kıyın. Uykulukları bol akar su altında iyice yıkayın. Bir tencereye yıkanmış uykulukları yerleştirin. Üzerlerini birkaç santim aşacak kadar soğuk su ilave edin. Harlı ateşte bir taşım kaynatın. Tencereyi ocaktan alın. Uykulukları, üzerlerinden tekrar soğuk su geçirerek, soğutun. Süzdürüp, kurulayın. İnce dilimleyin. Sana[?]yı bir tavada eritin. Yağ kızınca uykulukları ilave edip, altüst edip, altüst ederek, birkaç dakika sote edin. Uykulukları fazla yağlarını süzdürerek, tavadan alın. Bir kenarda saklayın. Aynı tavaya bu kez soğanı koyup, sık sık karıştırarak, pembeleşinceye kadar pişirin. Biberi ilave edip, yine karıştırarak, birkaç dakika daha pişirmeye devam edin. Domatesi ilave edin, tuzunu ve biberini katın. Domatesler sularını bırakıp tekrar çekmeye başlayınca kadar pişirin. Uykulukları tekrar tavaya koyun. Sosla birlikte ısınacak kadar pişirin. Sosta pişmiş uykuluğu önceden ısıtılmış bir servis tabağına aktarın. Üzerine kıyılmış maydanoz serpip, yanında dilediğiniz garnitürle, sıcak olarak servis yapın.