



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FAS USULÜ DANA ETLİ YAHNİ

<https://yemek.name>

4 çorba kaşığı zeytinyağı
200 gr kuşbaşı dana bonfile
1 orta boy soğan
1 orta boy havuç
2 diş sarımsak
2 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı kimyon
1/2 çay kaşığı tarçın
1 su bardağı et suyu
1/4 su bardağı Kalamata zeytin (ikiye bölünmüş ve çekirdeği çıkarılmış)
1/4 su bardağı kuru üzüm
1 su bardağı nohut (bir gece suda bekletilmiş ve haşlanmış)
1 yemek kaşığı toz kişniş
1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi

İki yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıttıktan sonra içine bir tutam tuz ve karabiber serptiğiniz bonfileyi ekleyin.
Bonfileyi yaklaşık yedi, sekiz dakika karıştırarak kavurun ve bonfilelerin rengi koyulaşınca bir tabağa alın.
Küp küp doğradığınız soğan, havuç ve sarımsağı iki yemek kaşığı zeytinyağında, sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık on dakika aynı tencerede kavurun.
Baharatları da ekledikten sonra bir dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin.
Et suyu, zeytin, kuru üzüm, nohut ve kişnişi ekleyin.
Orta ateşte suyu koyulaşınca kadar ara ara karıştırarak pişirmeye devam edin.
Bu karışıma bonfileyi ve limon kabuğu rendesini ekleyin.
Bir kaç dakika orta ateşte karıştırdıktan sonra, sıcak olarak servis yapın.

