ELMALI HİNDİ (DİYET)

Malzemeler:
4 dilim ince hindi bifteği
400 gram iç bezelye
1 demet maydanoz
1 adet elma
4 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz karabiber
1 adet kuru soğan

Hazırlanışı:
Soğanları soyup küçük küp şeklinde doğrayın. Elmaları yıkayıp kabuğunu soyun, çekirdeklerini çıkartıp, küp şeklinde doğrayın. Elma ve soğanları 1 yemek kaşığı sıvı yağda kavurun. Tuz ve karabiberler tatlandırın. Maydanozu ayıklayın, kıyın ve elmalı karışıma ekleyin. Elmalı karışımı etlerin üzerine sürün. Daha sonra etleri ikiye katlayıp, kenarlarından kürdan ile tutturun. Sıvı yağı bir tavada kızdırın, etlerin her iki tarafını 5 dakika süreyle kızartın. Biraz sıcak su ilavesiyle 5 dakika kadar kısık ateşte pişirin. Bezelyeleri kaynar tuzlu suda 15 dakika kadar haşlayın ve süzün. Servis tabağına tavuk etini, haşlanıp tuz, karabiber ve çok az zeytinyağı ilave edilmiş bezelye garnitürünü yerleştirin. İnce kıyılmış maydanozla süsleyip, sıcak olarak servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:42315 • adı:Elmalı Hindi (diyet) • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:25.04.2024 - 03:04