



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI VE SOTELENMİŞ SÜLÜN

1 adet sülün göğüs
1 adet sülün but
2 adet haşlanmış patates
Arpacık soğanı
Kıyılmış taze otlar (biberiye, kekik)
Sos için :
1 çorba kaşığı elma sirkesi
1 adet küçük boy kuru soğan
1 adet boy kereviz
3 çorba kaşığı demi glass sos
Kuru garnitür

Sülün etini teflon tavada çevirerek, pişirin. Haşlanmış patateslerin kabuklarını soyun, iri parçalar halinde doğrayın. Çeşitli taze otlarla ve kabukları soyulmuş arpacık soğanlarıyla karıştırın. Çok az zeytinyağı ilavesiyle soteleyin.

Bu arada başka bir kaptaki sosu hazırlayın. Blendırdan geçirilmiş kuru soğanı ve kerevizi, 1 çorba kaşığı elma sirkesi ve 3 çorba kaşığı demi glass sosla karıştırın. Çok kısık ateşte 5 dakika karıştırın.

Patatesli karışımı servis tabağına alın. Üzerine teflon tavada pişirdiğiniz sülün etini yerleştirin. Etin üzerine sosu gezdirin. Karamelize elma dilimleri ve patates cipsiyle süsleyerek, servis yapın.