ENGİNARLI DANA KAPAMA

4 adet soğan
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
4 adet domates
1 çay kaşığı tuz
1 su bardağı et suyu
1 adet defne yaprağı
1.5 Kg yağsız dana kol
2 adet limon
8 adet enginar
0.5 su bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı kimyon
4 çay kaşığı zencefil

Etleri 3cm kalınlığında parçalara bölün. Soğan ve sarımsakları, maydanozu kıyın. Bir büyük tepside eti, sarmısağı, maydanozu soğanı ve kimyonu, zencefili zerdaçali iyice harmanlayın ve üzerine yarım bardak sızma zeytinyağı dökün. Bir daha iyice karıştırın. Tuz ve biberi de serpin 20 dakika dinlendirin. Et parçalarını tek tek çıkartın ve orta ısıda bir tencerede kızartın. Etler kızarınca etleri içinde beklettiğimiz sosu ve defne yaprağını tencereye koyun. Et suyunu da ekleyin. Kısın ateşte 30 dakika kapağı açık, 30 dakika kağağı kapalı pişirin. Bu sırada domatesleri ve enginar göbeklerini dörde bölün. Pişirme işlemi bitince etleri yine tek tek dışarı alın ve sıcakta bekletin. Tenceredeki sosa domates ve enginar parçaları ve iki limonun suyunu koyun. Orta ısıda 5-8 dakika pişirin. Etleri önceden ısıtılmış servis tabağına koyun ve etrafına sebzeleri yerleştirin, üzerlerine ise pişirme suyunu gezdirin.

© lezzetler.com tarif no:61584 • adı:Enginarlı Dana Kapama • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:10.05.2024 - 18:49