



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

FIRINDA SEBZELİ DANA ETİ

750 gr. dana eti
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 küçük soğan, ince doğranmış
1 çorba kaşığı beyaz un
2 adet havuç
Kereviz sapı
Doğranmış 2 diş sarımsak
2 dal Taze kekik
2 dal taze biberiye
2 kaşık salça
2 adet defne yaprağı
12 adet küçük arpacık soğanı, soyulmuş
225 gr. dana füme
100 gr. mantar
Tuz
Taze çekilmiş karabiber

Öncelikle döküm bir tencere içine biraz zeytinyağı döküyoruz. Ateşin alıtını yakıp kare kare parçalara kestiğimiz etimizi tuzlayıp karabiberleyip arkalı önlü pişiriyoruz. Rengi karamelleşmeli. Etlerle birlikte dana fümeyide ince ince kesip onuda soteliyoruz. Sonra etlerimizi ve füme dana etini bir tabağa alıyoruz. 1 adet büyük soğanı halka halka doğruyoruz. Kereviz saplarınına kıyıyoruz. Tencerenin içine bir miktar tekrar zeytinyağı ilave ediyoruz. Soğanlarla birlikte kereviz saplarını soteliyoruz. Bu arada havuçlarımızı minik minik kesip ekliyoruz. Bunları da soteleyip salçamızı ve unumuzu ekleyip kavuruyoruz. Biraz et suyu ilave ediyoruz. Tuz ve karabiberini ekleyip taze kekik biberiye dallarını bağlayıp defne yaprağınida ilave edip tencerenin kapağını kapatıyoruz. Sarmsakları da minik minik doğrayıp 5-10 dakika sonra etlerimizide ilave edip 200 derece ısıttığımız fırında yaklaşık 2 saat pişmeye bırakıyoruz. Tenceremizin kapağı kapalı olmalı. Bu arada tava içersinde biraz zeytinyağında arpacık soğanlarımızı mantarlar ile yüksek ateşte pişiriyoruz. Arada gerekirse yanmamaları için bir iki kepçe et suyu ilave ediyoruz. Daha sonra fırından tenceremizi alıp kapağını açıp suyundan mantarlı karışımımıza biraz ekleyip mantar ve soğanları lezzetlendiriyoruz. Sonra hepsini tencerede karıştırıp sıcak olarak servis ediyoruz.



