



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FISTIKLI KURU MEYVELİ DANA GÜVECİ (FAS)

600 g dana eti (tercihen buttan, bütün yağı alınıp, kuşbaşı doğranmış)
1/2 büyük soğan (ince doğranmış)
2 1/2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
1/2 tatlı kaşığı tarçın
Bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1/2 tatlı kaşığı tuz
125 g kuru kayısı
125 g kuru mürdümériği
30 g dolmalık fıstık
1/2 tatlı kaşığı safran
40 cl (1 1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu ya da et suyu
Taze maydanoz ya da kişniş dalları (süsleme için)

Önce fırınınızı 170 °C'a ısıtın. Dana etleri, soğanlar, kırmızıbiber, tarçın, karabiber ve tuzu bir güveçte iyice karıştırın. Kayıslar, mürdümérikleri ve dolmalık fıstıkları ekleyip, yeniden karıştırdıktan sonra, bir kenara bırakın. Tavuk (ya da et) suyunu bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, tavuk suyunu bir taşım kaynatın. Kaynayınca safranı serpip, karıştırdıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, safranlı karışımı güveçteki et - meyva karışımının üstüne boşaltın. Güveci fırına verip, etleri iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 2 saat) pişirdikten sonra, güveci ateşten alın. Maydanoz ya da kişniş dallarını serpip, servis yapın.

Servis Önerisi: Yanında bulgur pilavı ve yoğurtla.

NOT: FAS MUTFAĞININ BU İLGİ ÇEKİCİ YEMEĞİ, FAS'TAKİ GİBİ GÜVEÇ İÇİNDE PİŞİRİLDİĞİNDE, YAĞSIZ ET, BÜTÜN SUYUNU KORUYARAK, KURUMADAN PİŞER.