



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFRUTLU VE KAYISILI SIĞIR GULAŞI

200 gr. kayısı
750 gr. siğir gulaşı,
2 greyfrut,
4 çorba kaşığı zeytinyağı,
1 greyfrutun suyu,
tuz. biber,
1 bardak su,
1 bardak et suyu,
2 soğan,
kırmızı biber.

Kayısıları 1 bardak suyun içinde yumuşatın, soğanların kabuklarını soyduktan sonra dilim dilim kesin. Gulaşı da kızgın yağda kızartıp hepsini bir tencereye koyun, soğanları tuzu, biberi, kırmızı biberi kattıktan sonra ot suyunu, yumuşamış kayısıları ve suyu da ilâve edin ve tencerenin ağzını kapatarak 45 dakika pişirin. Sonra buna greyfrut suyunu katıp bir yarım saat daha hafif ateşte pişirin. Bu arada greyfrutları yarıya bölüp, etli kısmını bir bıçak yardımıyla çıkarın ve tencereye son olarak bunu da koyup bir taşım daha kaynatın.