



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİ SOTESİ

4 ay kaşığı kırmızıbiber
6 adet domates
0.5 Kg hindi Filetosu
Aldığı kadar karabiber
4 adet soğan
0.75 su bardağı krema
Aldığı kadar tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağı
3 adet dolmalık biber

Kıyılmış soğanları 2 çorba kaşığı zeytinyağı ile sarartın. Soğanlar sararınca şeritler halinde kesilmiş dolmalık biberleri ve önceden 30 saniye kaynar suya konulmuş, soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küçük parçalara bölünmüş domatesleri ekleyin. Bu karışım hafif ateşte püre haline gelene dek (domateslerin suyu buharlaşmalı) pişirin. Sonra kremayı, tuzu, karabiberi, bir tutam acı 2 çorba kaşığı tatlı biberi ekleyin. Hindi filetolarını eskalop gibi kesin. Bunları 2 orba kaşığı zeytinyağında kuvvetli ateşte bir tavanın içinde kızartın. Etler kızarınca ateşi iyice azaltın. Birkaç dakika pişsinler. Etleri sebze pürenizle birlikte ikram edin.