



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİ SOTESİ

Michael Montignac

1.2 KG HİNDİ FİLETOSU
4 BÜYÜK SOĞAN
6 DOMATES
3 KIRMIZI DOLMALIK BİBER
3/4 SU BARDAĞI KREMA
2 ÇORBA KAŞIĞI TATLI KIRMIZI BİBER (TOZ)
1 TUTAM ACI KIRMIZI BİBER (TOZ)
4 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
TUZ
KARABİBER

Kıyılmış soğanları 2 çorba kaşığı zeytinyağı ile sarartın. Soğanlar sararınca şeritler halinde kesilmiş dolmalık biberleri ve önceden 30 saniye kaynar suya konulmuş, soyulmuş, çekirdekleri çıkartılmış ve küçük parçalara bölünmüş domatesleri ekleyin.

Bu karışımı hafif ateşte püre haline gelene dek (yani domateslerin suyu buharlaşmak) pişirin. Sonra kremayı, tuzu, karabiberi, bir tutam acı, 2 çorba kaşığı tatlı kırmızı biberi ekleyin.

Hindi filetolarını eskalop gibi (ama çok da inceltmeden) kesin. Bunları 2 çorba kaşığı zeytinyağında, kuvvetli ateşte bir tavanın içinde kızartın.

Etler kızarınca ateşi iyice azaltın, bir kaç dakika pişsinler. Etleri, sebze pürenizle birlikte ikram edin.