



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İTALYAN USULÜ KABAKLI YAHNİ

- 1 kg dana kolu (kemiği çıkarılıp, iri kuşbaşı doğranmış)
- 120 gr (8 çorba kaşığı) tereyağı
- 1/2 su bardağından biraz az rafine yağ
- 2 büyük soğan (ince doğranmış)
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 1 büyük dolmalık yeşil biber (çekirdekleri temizlenip, dilimlenmiş)
- 125 gr mantar (silinip, dilimlenmiş)
- 350 gr domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek iri kuşbaşı doğranmış)
- 1 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
- 500 gr kabak (kabukları kazınıp, 2,5 cm'lik parçalara kesilmiş)

Büyük bir tavaya 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı ile 1/4 su bardağı rafine yağ koyup, tavayı orta ateşe oturtunuz. Yağ kızınca kuşbaşı et parçalarını azar azar ekleyip 7-8 dakika, her yanları hafifçe kahverengi olana kadar pişiriniz. Delikli kaşıkla, etleri ateşe dayanıklı büyük bir cam kaba aktarın, kalan etleri pişirene kadar sıcak kalmalarını sağlayınız. Bütün etler kızartılıp, cam kaba çıkarıldıktan sonra, kalan rafine yağ tavaya koyunuz. Yağ kızınca soğan, sarımsak ve dolmalık yeşil biberi ekleyip 5-6 dakika, soğanlar pembeleşene kadar pişiriniz. Mantar ve domatesleri katıp, arasına karıştırarak 3 dakika daha pişiriniz. Et suyu, tuz, biber ve limon kabuğu rendesini ekleyip, karışımı arasına karıştırarak kaynatınız. Kaynayınca tencereyi ateşten alıp, karışımı etlerin bulunduğu ateşe dayanıklı kaba boşaltınız. Cam kabı ağır ateşe oturtup, yemeği 1 saat pişiriniz. Bu arada tavayı çalkalayın kurutunuz. Kalan 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı tavada orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca kabak dilimlerini azar azar katıp, arasına çevirip karıştırarak 6-7 dakika, her iki yanları kızarana kadar pişiriniz. Bir delikli kepekle kabak dilimlerini tavadan çıkarıp, kağıt peçete üstüne alarak fazla yağlarını süzdürünüz. Kalan kabakları aynı biçimde kızartırken, kızaranların sıcak kalmasını sağlayınız. Bütün kabaklar kızartılıp, yağları süzdürüldükten sonra, pişmiş kabakları cam kaptaki yemeğe katıp, iyice karıştırınız. Yahniiyi 45 dakika daha, etler iyice yumuşayana kadar pişiriniz. Cam kabı ateşten alıp, yahniiyi kabında servis ediniz.

Not: İtalyan usulü kabaklı yahniiyi hazırlarken, kabak yerine patlıcan ya da enginar da kullanabilirsiniz.