KABAKLI DANA SARMA (MİKRODALGA)

500 g dana eti (but üstünden tek parça halinde; bütün yağları alınmış)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 diş sarımsak (dövülmüş)
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
Kabaklı harç:
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 küçük soğan (çok ince doğranmış)
350 g kabak (iri rendelenmiş)
1 tatlı kaşığı mercanköşk
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
8 iri siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılmış)

Dana etini keskin bir bıçakla yatay olarak 2'ye yarıp (iki parçanın kesilerek birbirinden bütünüyle ayrılmamasına dikkat edin), iki parçayı plastik film üstünde 2 yana yatırın. Sonra üstüne plastik film'örtüp, et takacıyla hafifçe döverek, harcın hazırlanması bitinceye kadar buzdolabına kaldırın. Zeytinyağını pek, derin olmayan bir fırın kabına koyup, soğanları ekledikten sonra, kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, soğanları yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Kabakları ekleyip, 7 - 8 dakika pişirdikten sonra, karıştırın ve 2 dakika daha pişirin. Kabı fırından alıp, mercanköşk ve zeytinleri ekleyin. Tuz ve karabiberi serpip, bir kenara bırakın.
Buzdolabındaki eti alıp, fırın kabındaki harcı etin kanatlarından biri üstüne döşeyin. Öbür kanadı harcın üstüne kapatıp, sicimle sıkıca bağlayın.
Pek derin olmayan bir fırın kabında zeytinyağı, sarımsak ve kırmızıbiberi karıştırıp, sarmayı üstüne koyun ve altüst ederek, her yanının karışıma iyice bulanmasını sağlayın. Sonra kabın üstünü örtüp, oda sıcaklığında 1 saat bekletin.
Bekletme süresinin bitiminde, bir fırın kabını % 100 ısıtılmış fırında ısıtın. Sonra fırından alıp, dana sarmayı koyun ve sık sık altüst ederek, kabın sıcaklığıyla her yanı altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın. Kabın üstünü örtüp, yeniden % 100 ısıtılmış fırına vererek, dana sarmayı 2,5 dakika pişirin. Altüst edip, 2,5 dakika daha pişirdikten sonra, kabı fırından alın ve dana sarmayı ısıtılmış bir servis tabağına çıkarıp, üstünü örterek, bir kenarda 2 dakika bekletin. Sonra sicimleri kesip, kabı fırına vererek, karışımı 2 dakika ısıtın. Sonra kabı fırından alıp, karışımı dana sarmanın üstüne boşaltın ve sarmayı bütün ya da ince dilimleyerek, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:31018 • adı:Kabaklı Dana Sarma (mikrodalga) • gönderen:nurdoğan • indirme tarihi:25.04.2024 - 16:52