



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAYISILI KUSKUSLU DANA YAHNİ

1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
500 g dana kuşbaşı (yağsız)
2 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 küçük soğan (ince doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı tarçın
175 g kuru kayısı
75 cl (3 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu
145 g iç bezelye
175 g kuskus

Kuşbaşı etlerin üstlerine tuzun yarısını ve karabiberi serpin. Unu bir tencereye koyup, etleri ekleyin ve iyice karıştırarak, her yanlarının una bulanmalarını sağlayın. Çiçekyağını büyük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Una bulanmış etleri koyup, sık sık karıştırarak, her yanları kahverengileşinceye kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Bir tahta kaşıkla etleri tencerenin bir kenarına doğru itip, ateşin altını kısın ve tencerede açtığınız yere, sarımsaklar ile soğanları koyup, sık sık karıştırarak, soğanlar saydamlaşınca kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Tarçını serptikten sonra, bir tahta kaşıkla tencerenin dibine yapışanları kazıyarak, etler ile öbür malzemeyi iyice karıştırın ve karışımın suyunu biraz çekip kalınlaşınca kadar (2 - 3 dakika) pişirin.

Kayısıların 1/3'ünü ve esmer et suyunun yarısını ekleyip, ateşi hafifçe açarak, tencerenin kapağını kapatın ve yahnii yaklaşık 30 dakika pişirin. Kalan et suyunu ekleyip, tencerenin kapağını yeniden kapatarak, 20 dakika pişirin. Kalan kayısıları ve bezelyeleri ekleyip, 10 dakika daha pişirin (dondurulmuş bezelye kullanıyorsanız, bezelyeleri pişirme süresinin bitimine 3 dakika kala tencereye koyun).

Kuskusu hazırlamak için, küçük bir tencereye kalan tuzu ve 35 cl (yaklaşık 1 1/2 su bardağı) su koyup, bir taşım kaynatın. Kaynadıktan sonra tencereyi ateşten alıp, kuskusları ekleyerek, tencerenin kapağını kapatın ve bir kenarda 5 dakika demlendirin. Sonra bir çatalla kuskusları karıştırıp, 4 çorba tabağına bölüştürün. Öbür tencereyi ateşten alıp, yahnii de kuskusların üstüne bölüştürerek, servis yapın.