



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEREVİZ OTURTMA OGREten

2 adet orta boy kereviz
1 adet yumurta
1/2 limon
1 bağ kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı tepeleme yağ
4 adet bütün lahana yaprağı
1 iri soğan, ince kıyılmış
250 gram yağsız koyun kıyması
1,5 su bardağı et suyu
1/2 tatlı kaşığı tuz
Az karabiber
1 tatlı kaşığı yağ
Öğreten için:
500 gram süt (2,5 su bardağı)
50 gram un (1,5 kahve fincanı)
2 adet yumurta
150 gram rende gravyer (yoksa kaşar peyniri)

- 1) Yarım su bardağı su ile unu küçük bir kaba karıştırarak iyice eziniz. 10 dakika dinlendiriniz. (Eğer dinlendirmezseniz sos, çiklet gibi olur, söner.)
- 2) Sonra kalan sütü kaynatınız, bir çırpma teliyle karıştırarak unlu sütü süte yediriniz. 3 dakika karıştırarak kaynatıp ateşten alınız.
- 3) 2-3 dakika bekletip karıştırarak yumurtasını ve peynirini ilâve edip bekletiniz.
- 4) Kerevizin başını ve yapraklı kısmını hafif keserek, ortadan enine yararak kabuklarını soyunuz.
- 5) Sonra yarıdığınız kısımda iç tarafında yarım santim kenar bırakarak evvelâ bıçağın ucuyla, sonra bir kaşıkla içini delmeden hafif yuva gibi oyunuz, limonla ovarak soğuk suyun içinde bekletiniz.
- 6) 1 çorba kaşığı yağ bir tencereye koyarak hafif kızdırıp soğanı ilâve ediniz. 2 dakika karıştırarak orta ateşte kavurup kıymasını ilâve ediniz.
- 7) 3-4 dakika daha karıştırarak kavurup ateşten alınız. İçine tuz, biber ve 1 adet yumurtayı ve maydanozu ilâve ederek karıştırınız.
- 8) Kerevizleri sudan çıkarıp kıymalı harcı eşit olarak içlerine doldurunuz.
- 9) Lahana yapraklarını parçalamadan başlarındaki sert yaprakları hafifçe kesin ve kerevizleri lahana yapraklarına sarınız.
- 10) Kerevizleri küçük bir tencereye doldurulmuş kısmını yukarı getirterek oturtunuz ve üzerine et suyunu ve çiğden yağın koyup ağır ağır kaynatarak kontrol ederek 45 dakika pişiriniz.
- 11) Sonra küçük bir tepsiye çıkarınız üzerine hazırladığınız öğreten sosu gezdiriniz.
- 12) Üstten yanmalı ızgarada renk alıncaya kadar 8-10 dakika kızartıp servis yapınız.