KIŞ SEBZELİ HİNDİ

1 tabak Banvit Hindi Lokma Izgara
2 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı zeytinyağı
300 ml piliç suyu
3 çorba kaşığı domates püresi
1 adet büyük boy soğan (piyaz doğranmış)
1 diş sarımsak (dövülmüş)
1 adet yeşil sivribiber (ince kıyılmış)
250 gr mantar (ince dilimlenmiş)
250 gr havuç (ince halka doğranmış)
200 gr brüksel lahanası
150 gr bezelye (şoklu)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Etlerin üzerine un serpip, her taraflarını bulayın ve fazla unları hafifçe silkeleyin.
Zeytinyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte, her iki yüzleri altın sarısı renk alıncaya kadar 3`er dak. pişirin.
Tavadan alın ve sıcak tutun.
Aynı tavayı terar ısıtın. Kalan un varsa serpin ve hafifçe karıştırarak 1 dak. ısıtın.
Karıştırmaya devam ederek ve yavaş yavaş piliç suyu ve domates püresi akıtarak ekleyin. Orta ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın.
Tavaya etleri yerleştirin. Soğan, sarımsak, yeşil sivribiber, mantar ve havuçları ekleyin. Tavaya kapak kapatın ve orta ateşte 10-15 dak. pişirin.
Bürüksel lahanası ve bezelyeleri ilave edin. Tuz ve karabiber serpip, 10 dak. daha pişirin.
Arzu ederseniz pilav ile birlikte servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:55894 • adı:Kış Sebzeli Hindi • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:09.05.2024 - 04:17