



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖRİLİ DANA KUŞBAŞI

Malzemeler:

500 gr Banvit Kırmızı Dana Kuşbaşı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy soğan (ince kıyılmış)
1 çay kaşığı zencefil (ince rendelenmiş)
1 tatlı kaşığı kimyon tohumu (dövülmüş)
1 tatlı kaşığı kişniş tohumu (dövülmüş)
200 ml. et suyu (kaynar)
1 adet etli kırmızı biber (iri doğranmış)
3 adet orta boy domates (kabukları soyulmuş, çekirdekleri temizlenmiş, iri küp doğranmış)
400 gr nohut (konserve, süzölmüş)
8 sap maydanoz (iri doğranmış)
Tuz, pul kırmızıbiber, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövölmüş)

Hazırlanışı:

Zeytinyağını ısıtıp, soğanları katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar yumuşayınca kadar, yaklaşık 4-5 dak. soteleyin.

Karıştırmaya devam ederek pul kırmızıbiber, zencefil, kimyonun yansı ve kişniş serpip 30 san. ısıtın.

Hızlı ateşte ve karıştırmaya devam ederek etleri katıp, etlerin renkleri değişinceye kadar, yaklaşık 6-7 dak. soteleyin.

Üzerine et suyunu gezdirip, tuz ve karabiber serpin. Hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 30-35 dak. pişirin. Etli kırmızı biber, domates ve nohutu ekleyip, kalan kimyonu serpin ve 10-15 dak. daha pişirin. Maydanoz serperek servis yapın.