



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖRİLİ HİNDİ

- 1 tabak Banvit Hindi Lokma Izgara
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan (iri doğranmış)
- 3 diş sarımsak (iri doğranmış)
- 2 adet domates (soyulmuş, çekirdekleri temizlenmiş, iri doğranmış)
- 3 çorba kaşığı yoğurt
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çorba kaşığı krema
- 1 çorba kaşığı badem (ince kıyılmış, kavrulmuş)
- 2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Zeytinyağını ısıtıp soğan ve sarımsağı katın. Orta ateşte karıştırarak soğanlar yumuşayınca kadar 3-4 dak. soteleyin. Soğan ve sarımsakları delikli kepçe ile süzerek alın. Sarımsaklı soğan, yoğurt ve domatesi püre kıvamına gelinceye kadar robottan geçirin.

Domatesli sosa, zerdeçal, köri ve zencefil serpin. Etleri ekleyin, hafifçe karıştırıp her taraflarına bulayın. Kısık ateşte etler yumuşayınca kadar yaklaşık 20-25 dak. pişirin. üzerlerine kremayı gezdirin ve hafifçe karıştırın ve 1-2 dak. ısıtın.

Badem ve maydanoz serpererek servis yapın.

