



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## LİMONLU KAKULELİ SIĞIR ETİ

- 1,5 kg dana eti (tercihen buttan, bütün yağları alınmış)
- 2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
- 2 soğan (her biri 8'e kesilmiş)
- 2 kereviz sapı (iri doğranmış)
- 2 diş sarımsak (kıyılmış)
- 75 cl. (3 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk)
- 1 limonun kabuğu (ince şeritler halinde kesilmiş)
- 1/2 tatlı kaşığı kakule (ya da zencefil; isteğe bağlı)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 2 1/2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 1 çorba kaşığı hardal
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 500 g havuç
- 500 g kabak (her biri boylamasına 2'ye kesildikten sonra, 1 cm kalınlığında dilimlenmiş)

Ayçiçek yağını bir fırın kabına koyup, kabı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca eti koyup, sık sık altüst ederek, her yanı altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 10-15 dakika) kızartın. Soğanlar, kereviz sapları, sarımsaklar ve limon kabuğu şeritlerini etin çevresine serpiştirip, et suyu, kakulenin (ya da zencefil; isteğe bağlı) yarısı ve tuzun yarısını ekleyerek, bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, kabın kapağını hafifçe aralık bırakarak kapatın ve eti, 1 saat kısık ateşte pişirin. Sonra altüst edip, iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 1,5-2 saat) pişirmeyi sürdürün.

Pişme süresinin sonunda kabı ateşten alıp, eti kesme tahtası üstüne aktararak, sıkıştırmadan alüminyum folyoyla sarın. Pişme suyunu tel süzgeçten bir tencereye süzüp (süzgeçte kalan posaları atın), süzdüğünüz suya 1 1/2 çorba kaşığı limon suyu, hardal, karabiberin yarısı, kalan kakule (kullandıysanız) ve kalan tuzu çırparak karıştırın. Sonra tencereyi orta ateşe oturtup, sosu 30 cl (1 1/4 su bardağı) kalıncaya kadar kaynatın.

Sos kaynarken havuçları soyup, biçim vererek doğrayın: Bir havucu alıp, verevine kesin, sonra döndürüp, öbür yanını da verevine kesin, işlemleri bütün havuçlar doğranıncaya kadar aynı biçimde sürdürün.

Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içinedelikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi harlı ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca buğulama kabına havuç parçalarını koyup, tencerenin kapağını sıkıça kapatarak, havuçları yumuşayınca kadar (6 - 7 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, havuçları bir tavaya aktararak, tavayı orta ateşe oturtun. Öbür tencereyi de ateşten alıp, kabaklar, kalan limon suyu, öbür tenceredeki sosun 12,5 cl'si (1/2 su bardağı) ve kalan karabiberi ekleyin; sık sık karıştırarak, sebzeleri bütün suyunu çekinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.

Eti sardığınız alüminyum folyoyu açıp, eti ince dilimleyerek, ısıtılmış bir servis kabına yerleştirin. Tavayı ateşten alıp, sebzeleri et dilimlerinin çevresine döşeyin. Öbür tencerede kalan sosu birkaç saniye ısıtıp, et ve sebzelerin üstüne boşaltarak, servis yapın.