



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROVANS USULÜ SIĞIR ETİ

Michael Montignac

1 KG SIĞIR ETİ
2 ORTA SOĞAN
1/2 DİŞ SARMISAK
4 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1 KG OLGUN DOMATES
1/2 TATLI KAŞIĞI KEKİK
1/2 DEFNE YAPRAĞI
2 ÇORBA KAŞIĞI KİYILMIŞ MAYDANOZ
TUZ
KARABİBER
MUSKAT
50 GR SİYAH ZEYTİN

Soğanları soyun ince ince kıyın ve kuvvetli ateşte, zeytinyağında sarartın.
Kaynar suda 30 saniye tutup, kabuklarını soyduğunuz, çekirdeklerini çıkardığınız ve parçalara böldüğünüz domatesleri, kekik, defne yaprağı sarımsak ve maydonozu soğanlara ekleyin.
3 cm kalınlığında parçalara kesilmiş etleri, tuz, karabiber ve muskatı da tencereye kattıktan sonra, kapağını kapayın, ateşi de kısın. Gerekirse arada, bir parça sıcak su ilavesi yapın.

Not: Provans, Fransa'nın Akdeniz kıyılarına, Côte d'Azur yöresine verilen isimdir.