SEBZELİ CHİLLİ BİBERLİ SÜLÜN

400 gram ince sülün göğüsü
30 gram tereyağı
3 diş sarımsak rendelenmiş
1 çay bardağı marine sosu
1 çorba kaşığı rendelenmiş taze zencefil
1 adet havuç
1 adet Kapya biber
6 adet minyatür (veya 1 adet orta boy) kabak
1 adet kırmızı soğan
1 adet chilli biberi
2 adet misket limonu
15 dal taze kişniş

Sülün etlerini geniş ve yayvan bir kaseye koyup sülün etlerini üzerini neredeyse geçecek kadar, yaklaşık yarım su bardağı, çok amaçlı marine dökün. Streç filmle kapatıp en az 1 saat (en çok 3 saat) buzdolabında bekletin.
Havucu boylamasına ikiye kesip enlemesine yarım santim kalınlığında parçalara doğrayın.
Kapya biberin tepesini kesip çekirdeklerini çıkartın, boylamasına ikiye kesip enlemesine yarım santim kalınlığında şeritlere doğrayın.
Minyatür kabak kullanacaksanız kabakları bir santimlik halkalara, orta boy bir adet kabak kullanacaksanız da yine önce ortadan ikiye kesip, ardından enlemesine bir santim kalınlığında parçalara doğrayın.
Kırmızı soğanı ikiye kesip ince dilimler halinde doğrayın. Chilli biberin tepesini kesip çekirdeklerini çıkartın ve ince halkalar halinde doğrayın.
Tercihen yüksek kenarlı ve kapaklı bir tavada sana yağının yarısını (15 gram) orta ateşte erimeye bırakın. Rendelediğiniz sarımsak ve taze zencefili ekleyin. Yağ ısınınca sülün etlerini bir maşa yardımıyla marinenin içinden alın, fazla marinenin kaseye akmasını bekledikten sonra tavaya tek katman halinde yayın. Orta ateşte (buraya dikkat; çok yüksek ısıda sarımsak ve zencefil yanmaya başlayacaktır) önlü arkalı beşer dakika pişirdikten sonra bir tabağa koyup kenara ayırın.
Yağın geri kalanını tavaya koyun, eridikten sonra lime ve kişniş dışındaki bütün sebzeleri ekleyip, sadece hafif yumuşayana dek, yaklaşık 5 dakika boyunca kavurun.
Sülün etlerini sebzelerin üzerine geri koyun, geriye kalan 2 çorba kaşığı (ya da isteğe bağlı olarak daha fazla) marine sostan malzemelerin üzerine gezdirin, tavanın kapağını kapatıp 1-2 dakika daha pişirin ve ocaktan alın.
Sülün ve sebzeleri servis tabağına aktardıktan sonra çevresine dilimlediğiniz misket limonları ve taze kişniş dallarını dizin. Yasemin pirinç pilavıyla servis edin. Servis etmeden hemen önce de sülün ve sebzelerin üzerine misket limonu sıkın.

© lezzetler.com tarif no:125125 • adı:Sebzeli Chilli Biberli Sülün • gönderen:yavaş yavaş • indirme tarihi:20.04.2024 - 04:44