SEBZELİ DANA KAPAMA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

1400 gr. dana eti
800 gr. su
150 gr. havuç
250 gr. pırasa
300 gr. patates
400 gr. marul veya kıvırcık
Tuz
Karabiber

Dana 5 parçaya kesilir. Bol suda yıkandıktan sonra tencereye konur ve üzerine 1 litre soğuk su dökülür. Bir taşım kaynadıktan sonra köpüğü alınıp kapağı kapatılır ve kısık ateşte kaynatılır. Havuç yıkanıp soyulur ve kişi başına 3-4 parça düşecek şekilde parmak şeklinde doğranır. Pırasa ayıklanıp akarsuda ayıklanır ve kişi başına 2 parça düşecek şekilde kesilir. Patates soyulup kişi başına 2 parça verilecek şekilde parçalara ayrılır. Marul ayıklanıp yaprakları yıkanır. 15 dk. civarı yavaş yavaş kaynatılmış etlerin üzerine sırasıyla; tuz, havuç pırasa ve patates eklendikten sonra en üzeri marul yapraklarıyla kapatılır. Kapağı kapalı şekilde yavaş yavaş kaynatılarak 45- 60 dk. etler iyice yumuşayana kadar pişirilir. Etler pişince tabağa bir parça kemikli et, 2 parça patates, 2 parça pırasa, 3-4 parça havuç ve bir parçada salata yaprağı konur. Üzerine bir çay bardağı et suyu dökülür. Sıcak olarak servis edilir.

© lezzetler.com tarif no:95215 • adı:Sebzeli Dana Kapama • gönderen:Saadet • indirme tarihi:28.03.2024 - 15:15