



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DANA YAHNİ

1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
500 g dana kuşbaşı (yağsız)
1 soğan (ince doğranmış)
1 havuç (kazınıp, ince doğranmış)
1 kereviz sapı (ince doğranmış)
1 defne yaprağı
1/2 tatlı kaşığı yenibahar
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı sirke
25 cl (1 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu
1 kepek ekmeği dilimi (ufalanmış)
2 tatlı kaşığı un

Ayçiçek yağın büyük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca kuşbaşı etleri ekleyip, sık sık karıştırarak, her yanları kahverengileşinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin. Etleri delikli spatulayla başka bir tencereye aktararak, bir kenara bırakın.

Ateşteki tencereye soğanlar, havuçlar, kereviz sapları, defne yaprağı, yenibahar, tuz ve karabiberi koyup, bir tahta kaşıkla ara sıra karıştırarak, karışımı 5 dakika pişirin. Sirkeyi ekleyip, 1 dakika daha pişirdikten sonra, tencereyi ateşten alarak, içindeki sebzeli karışımı öbür tencereye etlerin üstüne boşaltın. Tencerenin kapağını kapatıp, bir kenarda en az 1 saat bekletin. Sonra defne yaprağını çıkarıp atın.

Tencereye esmer et suyu ile 3/4 su bardağı su ekleyip, orta ateşe oturtun ve üstünü yarı yarıya örterek, bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, yahniiyi ara sıra karıştırarak, 40 dakika pişirin. Ufalanmış ekmekler ile unu bir kâsede karıştırıp, tencereye ekleyerek, yeniden karıştırın ve yahniiyi etler iyice yumuşayınca kadar (40 dakika) pişirmeyi sürdürün. Tencereyi ateşten alıp, yahniiyi 4 çorba kâsesine aktararak, servis yapın.