



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KEBAP

800 gram yağsız dana eti
50 gram margarin yağı
400 gram çalı fasulyesi
500 gram iç bezelye
5 olgun ve ıri domates
6 mısır koçanı
4 baş soğan
1 demet maydanoz
birkaç merzengüş yaprağı
yeteri kadar tuz ve karabiber
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Eti ince ince dilimledikten sonra içinde 3 kaşık zeytinyağıyla margarin yağı bulunan bir tavaya yaymalı ve orta ısı bir ateşte iki yanları da nar gibi kızarıp kuruyuncaya kadar kızartmalı. Etler kızarıp kuruyunca bunları süzerek yağdan çıkarmalı ve doğrama tahtasına koyup birer santim eninde şeritlere doğramalı. Kalan iki kaşık zeytinyağıyla rendelenmiş soğanı bir kuşaneye koyup soğanları pembeleşinceye kadar kızartmalı. Soğanlar kızarıncı bunların üzerlerine kabukları soyulduktan, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra küçük dilimlere doğranmış domatesi dökmeli. Bunları on dakika kadar kaynattıktan sonra etleri ve etin salçasını bunların içine katmalı. Kiyılmış maydanozun yarisiyle kiyılmış merzengüş otunu, tuz ve karabiberle birlikte serptikten sonra bunları karıştırarak yirmi dakika kadar pişirmeli.

Beri yanda mısır tanelerini koçanından ayırmalı. Fasulyeyi yıkayıp uçlarını kopardıktan sonra kılçıklarını kazırcasına kesip atmalı ve fasulyeyi ince şeritlere doğramalı.

Ayrı kaplarda kaynayan tuzlu kaynar sularda fasulyeyi, mısırı ve iç bezeiyey haşlamalı. Dirilikleri kaybolunca bunların sularını süzerek dökmeli. Bunları da ku-şanedeki etin üstüne dökmeli vakit vakit karıştırarak bir taşıma birlikte kaynatma sonra yemeği servis tabağına boşaltmalı Bir kenara bırakılan kiyılmış maydanoza serpiştirdikten sonra yemeği sofraya götürüp sıcak sıcak servis yapmalı.