



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KEKLİK

4 keklık (iç yağı ile bağlanmış)
1 tatlı kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
1/2 su bardağı tavuk suyu
1 su bardağı su
3 diş sarımsak (dövölmüş)
1 kahve kaşığı hindistancevizi
2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
12 arpacık soğanı (haşlanmış)
12 küçük taze patates
6 küçük havuç (kabukları kazınıp uzunlamasına dörde bölönmüş)
75 gr bezelye (kabuksuz tartılmış)
2 küçük kabak (kabukları kazınıp dilimlenmiş)
Baharat torbası:
4 sap maydanoz
1 fiske kekik
1 defne yaprağı

Kekliklere tuz ve biberin yarısını serpiniz.

Büyük bir güveçte orta ateşte yağı kızdırıp, keklıkları koyarak 6-7 dakika, hafifçe her yanları pembeleşene kadar kızartınız. Maşa yada iki çatalla keklıkları güveten çıkarıp bir tabağa koyarak sıcak kalmalarını sağlayınız. Kalan yağı dökünüz.

Tavuk suyunu ve suyu güvece koyup orta ateşe oturttarak içine sarımsak, baharat torbası, hindistancevizi ve limon kabuğu rendesini ekleyiniz. Keklikleri yeniden güvecē koyup suyu kaynatınız. Kaynamaya başlayınca soğan, patates, havuç ve kalan tuz ve biberi katıp ateşi kısınız. Keklik ve sebzeleri 15 dakika yavaş yavaş pişirdikten sonra, bezelye ve kabakları katarak 15 dakika daha. keklıklar yumuşayana kadar pişiriniz. Güveci ateşten alıp baharat torbasını ve bağladığınız iplik ve iç yağı çıkarıp attıktan sonra servis ediniz.

Not: Sebzeli keklık güzel görünüşlü bir davet yemeğidir. Yeşil salatayla servis edilebilir.