SEBZELİ KOYUN YAHNİSİ

900 gram koyun eti
150 gram patlıcan (1 büyükçe)
60 gram sadeyağı ya da margarin (3 çorba kaşığı)
150 gram kabak (1 büyük)
150 gram bamya
300 gram arpacık soğanı (30 adet)
3 adet dolmalık biber
450 gram domates (3 büyük)
1 bardak su
150 gram ayşekadın fasulyesi
Tuz

1 Bir tencereye; 3 silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin yağı, kemikli olarak yumurta büyüklüğünde parçalara doğranmış 900 gram koyun eti, 30 adet küçük arpacık soğanı ile 2 tatlı kaşığı da tuz koyarak, et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle orta kuvvetteki ateşte aşağı yukarı 20 -30 dakika arasında pişirmeye bırakmalıdır.
2 Etler suyunu çekince bunlara; sırasiyle, etrafının kılçıkları bıçakla sıyrılmış ve enliliklerinden ve ortalarından ikiye bölünmüş 150 gram ayşekadın fasulyesi, uzunluğuna ortasından ikiye bölünmüş ve ikişer parmak eninde parçalara doğranmış 1 küçük patlıcan, üstü kazınmış, ortasından uzunluğuna dörde bölünmüş bir küçükçe kabak, kabukları soyulmuş ve çekirdekleri çıkarılmış küçük küçük doğranmış 3 büyük domates ile uzunluğuna dörde bölünmüş ve içinin çekirdekleri çıkarılmış 3 adet de dolmalık biber ilâvesiyle sebzeleri tencereye yerleştirdikten sonra bunları ancak 5 dakika kadar pişirmeli, sonra da tencereye; 3 bardak sıcak su ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı et ve sebzeleri ortadan daha az kuvvetteki ateşte bir saat pişmeye bırakmalıdır.
3 Bir saat sonra, tencereye tepeleri külâhvari tıraş edercesine ince alınmış ve üstlerine 1 çorba kaşığı tuz ile 1 kahve fincanı sirke atmak suretiyle ancak yarım saat dinlendirilmiş, sonra da bol suda yıkanmış 150 gram da bamya ilâve ederek, tekrar tencerenin kapağını kapatmalı ve etler iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar bunları tekrar ortadan daha az kuvvetteki ateşte 45 - 60 dakika arasında pişirmeli ve tabağa alarak servis yapmalıdır.

© lezzetler.com tarif no:34130 • adı:SEBZELİ KOYUN YAHNİSİ • gönderen:arıkuşu • indirme tarihi:07.05.2024 - 14:14