



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SEBZELİ TAVŞAN

Sebzeli sos:

150 gr. havuç
150 gr. beyaz kuşkonmaz
100 gr. sultani bezelye
100 gr. mantar
2 adet domates
10 gr. tereyağı
60 ml. sıvı yağ
15 gr. köri

Maydanoz Soslu tavşan:

6 adet tavşan bonfile (100'er gr.)
1 diş sarımsak
40 ml. sıvı yağ
20 gr. tereyağı
40 ml. balsamik sirke
200 ml. tavuk suyu
15 gr. salça
20 gr. hardal
Nişasta
Kekik
Tuz
Karabiber
Kuskus:
20 gr. tereyağı
125 gr. kuskus
Tuz
Karabiber

Sebzeli sos: Havuçları ince verrev dilimleyin. Kuşkonmazları soyup altındaki sert kısımlarını kesin ve verrev doğrayın. Sultani bezelyeleri 3 cm. büyüklüğünde parçalara kesin.

Mantarları temizleyip ikiye bölün. Domatesleri blanşe edip dilimleyin.

Tereyağını ve sıvı yağı büyükçe bir tavada kızdırın. Tüm sebzeleri ekleyip 5 dakika kavurun. Tuz, karabiber ve köri ilave edip karıştırın.

Soslu tavşan: Bonfileleri temizleyin. Sarmısağı küçük küp doğrayın. Sıvı yağ ve tereyağını kızdırın. Bonfileleri 2 dakika orta ateşte kızartın. Tuz ve karabiber serpip sarmısağı ve kekiği ekleyin. Etləri ısıya dayanıklı bir fırın kabına alın. 150°C'de 10 dakika pişirin. Tavadaki yağa sirke, tavuk suyu, salça ve hardal ekleyip yarısı kalıncaya kadar kaynatın. Soğuk suda eritilmiş nişasta ile sosu bağlayın.

Kuskus: Tereyağını 125 ml. su, tuz ve karabiber ile kaynatın. Ateşten alın kuskusu ekleyin, 10 dakika şişmesi için bekletin.

Kuskusu karıştırın. Servis tabaklarına eşit şekilde kuskusu yayın, üstüne sebzeleri paylaşın.

Tavşan etlerini 4-5 cm. büyüklüğünde verrev parçalara kesin, sosla beraber tabaklara koyun. Maydanoz yapraklarıyla süsleyip servis edin.

Not: Kalori ve yağ oranı düşük, protein miktarı yüksek olan tavşan eti özellikle Fransız ve İtalyan mutfağının vazgeçilmez malzemelerindendir. Besin değeri oldukça yüksek olan tavşan eti kırmızı et olarak kabul edilir ve kuzu eti ile tavuk eti arasında bir tada sahiptir.



© lezzetler.com tarif no:129357 • adı:Sebzeli Tavşan • gönderen:prof • indirme tarihi:19.09.2024 - 10:10