



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SIĞIR HAŞLAMA

Michael Montignac

1 KG KEMİKLİ SIĞIR ETİ  
600 GR PARÇA ET (SIĞIR)  
2 KEMİK  
6 PIRASA  
8 ŞALGAM  
2 KEREVİZ SAPI  
2 SOĞAN  
2 TANE KARANFİL  
TUZ,  
10 ADET KARABİBER  
1 GARNİ DEMETİ (MAYDANOZ, KEKİK, DEFNE YAPRAĞINDAN)

Büyük bir tencereye etleri ve kemikleri koyun ve üzerine 4 litre su ve 1 çorba kaşığı tuz dökün.

Kaynamaya bırakın. 1 saat, üstü kapalı orta ateşte kaynatın ve bu işlem sırasında arasıra suyun yüzeyindeki yağları bir delikli kepçe ile alıp atın.

Soğanları soyun ve üstlerine birer karanfil saplayın. Bir garni buketi yapın: Yani birkaç dal maydonoz, kekik ve defne yaprağını ipe bağlayıp demet yapın. Bunları da tencereye atın. Pişirme işleminin 1 saat 30 dakikasında yıkanmış ve parça parça doğranmış sebzeleri, on tane karabiberi tencereye ekleyin. Su çok azalmışsa biraz su ekleyebilirsiniz. Kapağı kapatıp 1 saat 30 dakika daha pişirmeye bırakın. Servis sırasında etleri süzüp kesin, etrafına sebzeleri dizin.

Not: Soğuyan pişirme suyunun yağını ve garni demetini attıktan sonra bunu çorba pişirirken et suyu olarak kullanabilirsiniz.