



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI VE MANGOLU DANA ETİ

<https://www.elele.com.tr>

500 gr. dana kuşbaşı et
1 yemek kaşığı fındık yağı
1 adet dolmalık sarı biber
2 adet taze İtalyan eriği
1/4 mango
1 çay bardağı yağsız süt
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
1 tutam tarçın
1 tutam kimyon
1 tatlı kaşığı susam

Eti fındık yağında suyunu salıp çekene dek kavurun. Büyük küp şeklinde doğranmış sarı biberi, İtalyan eriği ve mangoyu ekleyin. Birkaç dakika sonra sütü, tuzu ve baharatını ilave edin. Birkaç dakika daha kavurup ocaktan alın. Isıya dayanıklı bir kaba aktarıp üzerine susam serpin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında susamlar kızarıncaya kadar pişirin.

