



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL ZEYTİNLİ TAVŞAN

Michael Montignac

2 TAVŞAN SIRTİ, 800 GR
200 GR YEŞİL ZEYTİN (ÇEKİRDEKSİZ)
2 ÇORBA KAŞIĞI DOMATES SALÇASI
3 DİŞ SARIMSAK
1 GARNİ DEMETİ (KEKİK, BİBERİYE, DEFNE DALI)
2 SOĞAN
2 SU BARDAĞI ET SUYU
2 DAL TAZE FESLEĞEN
TUZ
KARABİBER

Yeşil zeytinleri tuzsuz kaynar suda 1-2 dakika tutun sonra soğuk su ile durulayın, süzün. Etleri eklem yerlerinden uygun parçalara ayırın. Bunları içinde zeytinyağı olan bir tencerede ve kızgın ateşte kızartın. Sonra etleri delikli kepçe ile çıkarın yerine kıyılmış soğanları koyun. Soğanlar kızarıncaya onları da delikli kepçe ile çıkartıp mutfak havlusu konulmuş bir tabağa alın. Tenceredeki yağı dökün, yerine et suyunu koyun. Tavşanları, soğanı ve domates salçasını, zeytinlerin yarısını, kıyılmış sarımsakları ve garni buketini tencereye koyun. Tuzunu biberini ayarlayın. Tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte 45 dakika pişirin. 30 dakikada geri kalan zeytinleri de tencereye katın. Servisten önce garni buketini alın ve yemeğin üzerine taze fesleğen serpin.