



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANTEP TERBİYELİ KÜLBASTI

Sahrap Soysal

- 6 adet dana külbastı
- Terbiye sosu için;
- 3 diş sarımsak
- 1 adet orta boy kuru soğan
- ½ demet maydanoz
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı narekşisi (veya soya sosu)
- 6 çay kaşığı domates salçası
- varsa 4 çay kaşığı tatlı biber salçası
- 2 yemek kaşığı tepelime yoğurt
- 1 tatlı kaşığı kuru kekik (varsa biberiye)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon

Marinat sosunu hazırlamak için; dövülmüş sarımsakları, incecik yemeklik doğradığınız soğanı derin ve geniş bir kaba aktarın. Zeytinyağı ve narekşisini ilave edin. (Narekşisi yoksa soya sosu kullanabilirsiniz) Üzerine sırasıyla salçaları, yoğurdu, kekik ve naneyi katıp tuz, karabiber ve kırmızı toz biberi serptikten sonra çatal ya da tel çırpıcı yardımıyla tüm malzemeleri çırpın. Külbastıların her tarafını bu sosa bulayın. Soslu etlerin olduğu kabın üzerini kapatıp buzdolabında en az 1 gece bekletin. (etleri bu sosun içinde 1-2 gün bekletebilirsiniz) Geniş bir teflon tavaya 2-3 yemek kaşığı sıvıyağı koyup kızdırın. Etleri sosun içinden olduğu gibi çıkarın. Yüksek ısı ateşte etleri önlü arkalı birer dakika kızartın. Sonra ısıyı orta ısıya getirin ve her bir yüzünü en az 2-3 dakika kızartın.

Not: Tavadan aldığınız etleri özellikle bulgur pilavı ile servis yapmanızı öneririm.