



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AREPAS RELLENAS CON GUIISO DE CARNE (VENEZUELA)

<https://www.lezzetsirri.com>

Domates Soslu Et ile Doldurulmuş Arepas

10 adet arepa
250 gr. dana kıyma
250 gr. koyun kıyma
1 baş soğan
1/2 tatlı kaşığı hint safranı
1/2 tatlı kaşığı kimyon
1/4 tatlı kaşığı kekik
1 diş sarımsak
8 adet biber doldurulmuş yeşil zeytin
1 küçük acı yeşil biber
1 çorba kaşığı kapari
2 büyük domates
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Soğanı soyup ince ince kıyın. Sarımsağın kabuklarını soyup dövün. Yeşil biberi kıyın. Domateslerin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın, küçük küçük doğrayın. Yeşil zeytinleri ince halkalar halinde kesin. Sıvıyağı tavaya koyun ve orta ateşte kızdırın. Kıymalan, soğanı, sarımsağı, yeşil biberi, domatesi, kimyonu, kekiği, karabiberi ve tuzu ekleyin, arada sırada karıştırarak 20 dakika pişirin. Yemek piştiğinde domateslerin çok iyi pişip, koyu bir sos haline gelmiş olması gerekir. Daha sonra ateşten alarak, içine zeytinleri ve kaparileri ilave edip karıştırın. Hazırladığınız sıcak Arepa'ları sandviç ekmeği gibi ikiye bölün, içlerini hazırladığınız soslu kıyma ile doldurun ve sıcak sıcak servis yapın.