ARPA ŞEHRİYELİ HİNDİ

500 g hindi eti
100 g arpa şehriye
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
4 arpacık soğanı (ince doğranmış)
bir tutam tarçın
bir tutam kırmızıbiber
1 olgun domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
4 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Kuşbaşı doğranmış hindi etlerini bir tencereye koyup, 25 cl. (1 su bardağı) su ekledikten sonra, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak, harlı ateşe oturtun ve pişirin.
Tenceredeki pişme suyunua 2 litre (8 su bardağı) su ekleyip, tencereyi harlı ateşe oturtarak, bir taşım kaynatın. Kaynayınca arpa şehriyeleri ekleyip, yumuşayıncaya (ama bütün diriliklerini yitirmemelidirler) kadar haşlayın.
Arpa şehriyeler pişerken zeytinyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca arpacık soğanlarını koyup, saydamlaşıncaya kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Tarçın ve kırmızıbiberi serpip, 30 saniye pişirdikten sonra, domatesler ve maydanozları katarak, 1 dakika daha pişirin.
Tencereyi ateşten alıp, arpa şehriyeleri bir süzgeçte süzerek, tavadaki karışıma katın. Tabaktaki hindi etlerini de ekleyip, karıştırdıktan sonra, 1 - 2 dakika ısıtarak, tavayı ateşten alın ve hemen sıcak servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30588 • adı:Arpa Şehriyeli Hindi • gönderen:aybars • indirme tarihi:04.05.2024 - 13:29