



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAHAR SEBZELİ SIĞIR ETİ

- 90 gr (6 çorba kaşığı) tereyağı
- 1+1/2 kg'lık siğir butu
- 3 orta boy soğan (soyulmuş ve dilimlenmiş)
- 1 orta boy havuç (temizlenmiş ve halkalar halinde dilimlenmiş)
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 2 defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 bardak elma sirkesi
- Sebzesi:
- 15 küçük soğan (soyulmuş ve bütün bırakılmış)
- 8 orta boy havuç (temizlenmiş ve doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 defne yaprağı
- 2 su bardağı tavuk suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber.

Bir tencerede tereyağını eritip, içinde eti altüst ederek kızartınız. Dilimlenmiş soğanları, havucu, kekiği, defne yapraklarını, tuz ve biberi ekleyip sirkeyi dökünüz. Kaynamaya başladığında ateşi kısarak tencerenin kapağını kapayıp, 3 saat kadar hafif ateşte kaynatınız. Bu arada, eti hiç olmazsa 1 kere altüst edip, her tarafının nemli olmasını sağlayınız.

Et, 1,5 saat piştikten sonra, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip ısıtınız. Hafifçe yağlanmış bir tavada, 1 küçük soğan, kekik, doğranmış havuç ve defne yaprağını karıştırarak 5 dakika pişiriniz. (Tavaya yapışmamasına dikkat ediniz). Delikli kepeyle tavanın içindikileri, geniş, düz ateşe dayanıklı bir tencereye koyup dibine yayın, üstüne tavuk suyunu, tuzu, biberi dökünüz.

Tencereyi yüksek ateşte bir taşım kaynatarak fırına sürünüz ve 1 1/4 saat pişiriniz.

Öteki tencerede kaynamakta olan eti ve sebzeleri delikli kepeyle çıkarıp, ısıtılmış bir servis tabağına dizerek, sıcak tutunuz.

Tencereyi fırından alınız, harlı ateşte 4 dakika kadar kaynatınız. Tahta bir kaşıkla tencerenin kenarlarını ve dibini kazıyınız, kevgirle süzerek, süzülen suyu servis tabağındaki etin üstüne dökünüz.