



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BELEN TAVA (HATAY)

<https://www.cumhuriyet.com.tr/gurme>

500 gram dana kuşbaşı et
2 adet patates
2 adet domates
1 adet büyük boy soğan
2 adet yeşil biber
2 adet kırmızı biber
4 yemek kaşığı sıvı yağ
2 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Pul biber (isteğe bağlı)
Kimyon (isteğe bağlı)
Limon dilimleri ve maydanoz (servis için)

Öncelikle etleri yıkayın ve suyunu iyice süzün. Ardından bir tavada veya tencerede sıvı yağ ile beraber etleri kısık ateşte suyunu salıp çekene kadar pişirin.

Etler pişerken diğer malzemeleri hazırlayın. Patatesleri soyun ve iri iri doğrayın. Domatesleri ve soğanı da iri doğrayın. Yeşil ve kırmızı biberleri dilimleyin.

Bir fırın kabını ya da borcamı yağlayın. Önce pişirdiğiniz etleri fırın kabına yayın.

Üzerine hazırladığınız patates, domates, soğan ve biber dilimlerini ekleyin. Sarımsakları ince dilimler halinde kesip serpiştirin.

Tuz, karabiber ve isteğe bağlı olarak pul biber ile kimyonu serpin.

Önceden ısıtılmış 200°C (400°F) fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Yaklaşık olarak 25-30 dakika pişirme süresi yeterli olacaktır.

Fırından çıkardıktan sonra üzerine limon dilimleri ve taze maydanoz ile süsleyerek servis yapın.

