



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU SEBZELİ ET

<https://www.aksam.com.tr>

Et marinesi için:

½ bardağı zeytinyağı

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı pul biber

1 çay kaşığı kekik

500 gr antrikot

½ çay bardağı su

1 tatlı kaşığı sirke

2 çay kaşığı tuz

Sebze için:

1 havuç

1 kabak

2 kırmızı biber

3 yeşil biber

1 adet soğan,

Beşamel sos için:

2 yemek kaşığı tereyağı

2 yemek kaşığı un

1 çay kaşığı karabiber

2 bardak süt

Kaşar peynir

Temiz bir kabın içerisine zeytinyağı, karabiber, pul biber, kekik ve antrikotu koyun.

Baharatları, et ile beraber karıştırın.

Eti tekrar kekik ve pul biber ile baharatlayın.

Ardından tavaya etleri dizin ve kısık ateşte pişirin.

Etlerin ön ve arka yüzeylerinin piştiğine emin olduktan sonra üzerine ½ çay bardağı su, 1 tatlı kaşığı sirke, tuz ekleyip kapağını kapatın.

Havucu, kabağı, soğanı, kırmızı ve yeşil biberi ikiye bölüp dilim dilim kesin.

Ardından malzemelerin hepsini bir tavaya alarak pişirin.

Sebzeler az piştikten sonra üzerine soğanı ekleyin.

Sebzeler kavrulana kadar karıştırın. Sebzelerin piştiğine emin olduktan sonra altını kapatın.

Tereyağ ve unu bir tencereye alıp kavurun.

Kavrulduktan sonra üzerine karabiber ekleyin.

Tencerenin içine 2 bardak süt ekleyerek kaynayana kadar karıştırmaya devam edin.

Sebzeleri bir geniş servis tabağının altına dizin.

Sebzelerin üzerine etleri yan yana olmak üzere dizin.

Üzerine son olarak hazırlanan beşamel sosunu dökün.

Dilimlediğiniz kaşarları, üzerini kapatacak şekilde dizin.

180 derece fırınca 15 dakika pişirin.

Dilimleyerek servis edebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:181837 • adı:Beşamel Soslu Sebzeli Et • gönderen:dolu • indirme tarihi:07.04.2025 - 17:10