



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYE PÜRELİ FIRINDA HİNDİ

Hindi için:

400 gr haşlanmış fasulye

4 diş sarımsak

4 adet hindi fileto

200 gr yoğurt

200 gr domates püresi

2 cm. taze zencefil

1/2 adet yeşil limon

30 gr karışık zeytin

Birkaç sap maydanoz

Bir kap taze biberiye

30 gr tereyağı

600 gr bezelye konservesi

200 ml. krema

250 ml. süt

Şeker

1/2 çay kaşığı kişniş tohumu

Muskat rende

Taze çekilmiş karabiber

Tuz

Bezelye püresi için:

600 gr bezelye konservesi

30 gr tereyağı

200 ml. krema

300 ml. süt

Taze çekilmiş karabiber

Tuz

Hindi için: Yeşil limonun suyunu sıkın. Zencefili soyup dilimleyin. Yoğurt, domates püresi, kişniş, zencefil ve muskat rendeyi karıştırın. Hindi filetoları marinata bulayıp birkaç saat marine edin.

Fasulyeleri süzün. Sarımsakları soyup uzunlamasına ikiye kesin. Biberiye ve maydanozu ince doğrayın.

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartıp ince halka kesin. 30 gr. tereyağını tavaya koyun, eriyince tüm malzemeyi ekleyip orta ateşte birkaç dakika pişirin. Tuz, biber ile tatlandırın.

Filetoları marinattan çıkartıp ortalarına fasulyeleri koyun ve sarın. Fırın kabına dizin. Önceden 200°C'de ısıttığınız fırında 15 dakika kapağı kapalı olarak pişirin, ardından kapağını açıp 20 dakika daha pişirmeye devam edin.

Bezelye püresi için: Bezelyeleri süzüp krema, süt, şeker ve tuz ile biriktirte mutfak robotunda çevirin. Tereyağını tencereye koyup püreyi ekleyin ve birkaç dakika pişirin. Hindinin yanında servis yapın.