



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERLİ DANA YAHNİSİ

- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 500 g dana kuşbaşı (yağsız)
- 2 soğan (doğranmış)
- 1/2 tatlı kaşığı kekik
- 4 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 35 cl. (1 1/2 su bardağı) tuzsuz et suyu
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra şeritler halinde kesilmiş)
- 1 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra şeritler halinde kesilmiş)
- 1 sarı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra şeritler halinde kesilmiş)

Ayçiçek yağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak yağı ısıtın. Isınınca dana etlerini koyup sık sık çevirerek, her yanları hafifçe kahverengileşinceye kadar pişirin. Sonra etleri bir tabağa aktarın. Soğanlar ve kekiği tencereye koyup, soğanları saydamlaşınca kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Sarımsak, tabaktaki etler, et suyu, tuz ve karabiberi ekleyip ateşi kısarak, tencerenin kapağını kapatın ve yahniiyi etler iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 1 saat 15 dakika) pişirin (pişirme süresinin sonuna doğru yahninin yüzeyinde biriken yağları alın). Biber şeritlerini ekleyip, yahniiyi kısık ateşte 15 dakika daha pişirdikten sonra, tencereyi ateşten alın. Yahniiyi 4 çorba tabağına bölüştürüp, servis yapın.