



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BOEUF EN DAUBE A LA PROVENÇAL (FRANSA)

<https://www.lezzetsirri.com>

Köy Usulü Sığır

1,5 kg.lık bir parça sığır eti (üst but veya göğüs tarafından)
2 baş soğan
4 dilim jambon
4 büyük domates
2 havuç
1 karışık ot demeti veya paketi
1/2 portakalın kabuğu
2 diş sarımsak
6-7 adet tane karabiber
15 adet siyah zeytin
1 çorba kaşığı un
3 çorba kaşığı zeytinyağı
karabiber
tuz

Soğanları soyun ve ince ince kıyın. Jambonları 1 cm genişliğinde dilimler halinde kesin. Domatesleri soyun ve dörde bölün. Havuçları yuvarlak yuvarlak doğrayın. Sarımsakları soyup dövün. Fırına girecek bir tencerede zeytinyağını kızdırın, içine kıyılmış soğanları jambonlarla birlikte atarak 5 dakika, soğanlar saydamlaşmaya kadar, hafif ateşte kavurun. Unu karabiber ve tuzla karıştırın. Eti bütün olarak bu unla unlayın ve tencereye, soğan ve jambon karışımının içine atın. Ateşi yükseltin ve etin her tarafı altın rengi alıncaya kadar çevirerek kızartın. Etiniz kızarıncaya tencereye; sarımsakları, domatesleri, havuçları, karışık ot demetini, portakal kabuğunu, tane karabiberleri ve tuzu ilave edin. Birlikte 3-4 dakika kaynattıktan sonra ateşten alıp üzerini örterek, önceden 150 derecede kızdırdığınız fırına atın ve 4 saat kadar pişirin. Pişme süresinin bitiminden 30 dakika önce ete, zeytinleri ilave edin.

Etin piştiğini bir bıçak batırarak kontrol edebilirsiniz. Bıçak ete rahatça giriyorsa etiniz pişmiştir.

Piştikten sonra eti servis tabağına alarak dilimleyin. Dilimlerin çevresine sebzeleri koyun. Tencerede kalan sosu ateşe koyarak biraz kaynatıp suyun fazlasının buharlaşmasını sağlayın. İçinden portakal kabuğunu ve karışık ot paketini çıkarın. Kayanatarak koyulaştırdığınız sosu etin üzerine gezdirin ve yanında haşlanmış patates ve yeşil salata ile servis yapın.

Not: Karışık ot demetini kendiniz de yapabilirsiniz. Bunun için, 1/4 demet kekik, 1/4 demet maydanoz ve 2 adet defne yaprağını, maydanozun sapı ile bağlayın. Demet halinde kekiğiniz yoksa, 1 tatlı kaşığı kuru kekiği yemeğinize ilave edin.