



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUNNY CHOW (GÜNEY AFRIKA CUMHURİYETİ)

[img]https://www.cumhuriyet.com.tr[/img]

- 1 büyük boy somun ekme 
- 500 gram kuzu veya tavuk eti (isteğe bağlı olarak sebzeli de yapılabilir)
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet soğan (doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ezilmış)
- 1 yemek kaşığı k ri tozu
- 1  ay kaşığı kimyon
- 1  ay kaşığı zerdeçal
- 1  ay kaşığı pul biber
- 2 adet domates (rendelenmiş)
- 1 su bardağı tavuk suyu veya sebze suyu
- 1  ay bardağı haşlanmış nohut (isteğe bağlı)
- Tuz ve karabiber
- Kıyılmış taze kişniş veya maydanoz (servis için)

Büyük bir somun ekmeğin üst kısmını kesin ve i ini dikkatlice oyun. Oyduğunuz ekmeğin iç kısmını atmayın; serviste kullanabilirsiniz.

Bir tavada sıvı yağı ısıtın ve doğranmış soğanları ekleyerek kavurun.

Sarımsak, k ri tozu, kimyon, zerdeçal ve pul biberi ekleyerek kokular çıkana kadar birkaç dakika daha soteleyin.

Doğranmış etleri (veya sebzeleri) ekleyin ve iyice karıştırarak kavurun.

Rendelenmiş domatesleri ve tuzu ekleyerek birkaç dakika pişirin.

Tavuk suyu veya sebze suyunu ekleyin ve etler iyice yumuşayana kadar yaklaşık 30 dakika pişirin.

Haşlanmış nohut eklemek isterseniz, pişmeye yakın ekleyerek birkaç dakika daha kaynamasını sağlayın.

Hazırladığınız k ri karışımını oyduğunuz ekmeğin içine doldurun.

 zerine kıyılmış taze kişniş veya maydanoz serpin ve ekmeğin içinden çıkan parçaları yanında servis edin.

Not: Kökeni Hint göçmenlere dayanan Bunny Chow, Güney Afrika mutfağının en  zg n yemeklerinden biri.



