



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DANA NUAR İLE ET SUYU

800 Gram Dana Nuar
7 Su Bardağı Su (1.4 lt)
1 Çay Bardağı Zeytinyağı (100ml)
2 Adet Havuç
2 Adet Kereviz
2 Sap Pırasa
Defne Yaprakları
Birkaç Sap Biberiye
2 Diş Sarımsak
2 Bütün Beyaz Soğan (veya bebek soğanlardan kullanabilirsiniz.)
Tuz ve Karabiber

Etinizi, tencerede sarımsak ve zeytinyağı ile 8-10 dakika kapağını kapatıp kızartın.
Suyu önceden kaynatın ve kızarmış eti ve tuz hariç diğer tüm malzemeleri üzerine ilave edin.
Tencerenin kapağını kapatarak orta/yüksek arası ateşte 45 dakika - 60 dakika arasında yumuşayınca dek pişirin.
En son tuzu ekleyin ve eti çıkartıp, suyu süzün.
Et suyunu soğuduktan sonra buzdolabı poşetlerinde dondurabilir, dondurucuda 1 ay kullanabilirsiniz.
Pişirdiğiniz et ile okul dönüşü keyifli sandviçler hazırlayabilir veya et suyuna hazırladığınız pilavın yanına fırınlayarak servis edebilirsiniz.

