



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ DANA GULAŞ

Malzemeler:

750 g yağsız dana eti
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
1 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı un
4 adet domates
1 demet yeşil soğan
2 kaşık krema
Az miktar tuz
Az miktar karabiber.

Hazırlanışı:

Derin yayvan bir tencereye ayçiçeği yağı konur. Yağ ısınınca kuşbaşı şeklinde doğranmış etler eklenir. Ağır ateşte kısa bir süre sotelenir. Salça ve un eklenir ve bir süre daha sotelenir. Üzerini kapatacaz kadar su eklenir ve ara sıra karıştırılarak kısık ateşte etler yumuşayana kadar pişirilir. Domateslerin kabukları soyulur. Küp küp doğranır. Taze yeşil soğanlar da ince bir şekilde doğranarak pişen etlerin içerisine domateslerle birlikte konur. Bir süre daha sotelenir. krema, tuz, karabiber eklenir, 5 dakika daha soğan ve domatesler pişene kadar sotelenir. Patates püresi ya da pirinç pilavı ile sıcak olarak servis edilir.
