



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EGZOTİK SEBZE YAHNISI

1 çorba kaşığı çiçekyağı
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
bir tutam zencefil
1 orta boy soğan (ince doğranmış)
2 demet taze soğan (ayıklanıp, yaklaşık 5 cm boyunda verevine kesilmiş)
3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı safran
1/2 tatlı kaşığı kakule
1/2 tatlı kaşığı kimyon
1/2 tatlı kaşığı tarçın
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
8 su bardağı tuzsuz tavuk ya da sebze suyu
2 patates (kabukları soyulup, küçük küpler halinde kesilmiş)
6 kereviz sapı (ince şeritler halinde kesilmiş)
2 havuç (kazınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
4 tatlı kaşığı mısır nişastası
150 g pazı (sapları ayıklanıp, ince doğranmış)
150 g karalahana (sapları ayıklanıp, ince doğranmış)
125 g ıspanak (sapları ayıklanıp, ince doğranmış)
250 g dil peyniri (isteğe bağlı; iri parçalar halinde kesilmiş)
50 g kabuksuz şamfistiği (kahverengi iç zarları soyulmuş)
Yoğurt sosu:
4 çorba kaşığı yoğurt (tercihen yağsız)
250 g salatalık (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra, doğranmış)
1 domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
1 çorba kaşığı soğan (doğranmış)
2 çorba kaşığı maydanoz (ya da kişniş; kıyılmış)
bir tutam tuz
1/4 tatlı kaşığı kimyon

Sosu hazırlamak için yoğurt, salatalıklar, domatesler, soğanlar, maydanoz (ya da kişniş), tuz ve kimyonu büyük bir kâsede karıştırıp, kâsenin üstünü plastik filmle örterek, buzdolabına kaldırın.

Ayçiçek yağını ve tereyağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Eriyince zencefilli katıp, karıştırarak 1 dakika pişirin. Soğanlar ve taze soğanları ekleyip, tencerenin kapağını kapatarak (ara sıra açıp, karıştırın), 5 dakika pişirin. Sarımsak, safran, kakule, kimyon, tarçın, tuz ve karabiberi ekleyip, sürekli karıştırarak, 2 dakika daha pişirin.

Tavuk suyunun 12,5 cl'sini (1/2 su bardağı) ayırıp, geri kalanını tencereye ekleyin. Patatesleri katıp, tencerenin kapağını kapatarak, ateşi kısın ve karışımı 10 dakika pişirin. Kereviz sapları ve havuçları ekleyip, karışımı patatesler yumuşayınca kadar (10 -15 dakika) pişirin. Kalan tavuk suyunu'bir kâsede mısır nişastasıyla karıştırıp tencereye ekleyerek, 3 dakika pişirin. Pazılar, karalahana ve ıspanaklar, ekleyip, sebzeler yumuşayınca kadar (5 -8 dakika) pişirdikten sonra, dilpeyniri parçalarını (isteğe bağlı) katarak, tencereyi ateşten alın ve yahniiyi büyük bir çorba kâsesine boşaltın. Buzdolabındaki kâseyi de alıp, yahniiyi yanında sosuyla ve şamfistikleriyle (her konuk, tabağına her ikisinden de istediği kadar koyacaktır) servis yapın.