



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKŞİ TATLI RUMELİ YAHNİSİ

Malzemeler

350 gr. kuşbaşı tavuk veya hindi eti
2 orta boy soğan
2-3 diş sarımsak
1 orta boy havuç
150 gr. taze fasulye
2 portakal suyu
1 çorba kaşığı şeker
2 çorba kaşığı sirke
1/2 çorba kaşığı nişasta
1 çorba kaşığı salça
3 çorba kaşığı soya sosu
3/4 çay bardağı sıvı yağ (yarısı sebzeler, yarısı et için ayrılır)
tuz
karabiber

Tavuk etlerini bir kaba alalım. İçine soya sosunu ekleyip karıştırarak buzdolabında 4-5 saat bekletelim. Tencereye sıvı yağı alalım, küp doğranmış soğanları ve sarımsakları ekleyip pembele-şene dek kavuralım. Yuvarlak dilimlenmiş havucu ve ince şeritler halinde doğranmış taze fasulyeleri ekleyip 3-4 dk. daha sebzeler yumuşayana dek kavurmaya devam edelim. Salçayı ekleyip 1/2 dk. daha kavuralım. Portakal suyunu, tuzu, şekeri, sirkeyi ekleyip sebzeler diriliklerini kaybedene dek pişirelim. Nişastayı 1/2 çay bardağı su ile incelterek ilave edelim ve bir taşım kaynatarak ateşten alalım. Bu arada bir tavaya sıvı yağı alalım, etleri ekleyelim, suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Tuzu, karabiberi ve sebzeli harcı ekleyip karıştırarak 5 dk. daha pişirelim. Ateşten alıp servis yapalım.