



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELİ BÖĞRÜNDE (KAHRAMANMARAŞ)

MasterChef

- 500 gram kuzu eti (tercihen kaburga ya da kemikli et)
- 3 adet orta boy soğan (halka şeklinde doğranmış)
- 3-4 adet yeşil biber (doğranmış)
- 2 adet büyük domates (küp küp doğranmış)
- 4-5 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı su

Kuşbaşı doğranmış kuzu etlerini geniş bir kaba alın.

Üzerine tuz, karabiber, kimyon ve pul biber ekleyerek eti iyice harmanlayın.

Etlerin, baharatların lezzetini tam anlamıyla içine çekmesi için yaklaşık 30 dakika kadar dinlendirin.

Soğanları halka halka doğrayın ve geniş bir fırın tepsisine dizin.

Ardından, üzerine doğranmış yeşil biberleri ve küp küp doğranmış domatesleri ekleyin.

Sarımsakları da ince ince doğrayarak sebzelerin üzerine serpiştirin

Dinlendirdiğiniz kuzu etlerini sebzelerin üzerine güzelce yerleştirin.

Eti yerleştirirken, eşit bir dağılım olmasına dikkat edin ki her bir lokmada sebze ve etin lezzeti bir araya gelsin.

Bir kasede biber salçasını zeytinyağı ve su ile karıştırarak bir sos hazırlayın.

Bu sosu, fırın tepsisindeki etlerin ve sebzelerin üzerine gezdirin.

Hazırladığınız tepsiyi önceden ısıtılmış 180 derece fırına yerleştirin.

Yemeği yaklaşık 2 saat boyunca pişirin.

İlk 1 saat boyunca tepsiyi folyo ile kapatarak pişirin ki etler iyice yumuşasın.

Son yarım saat ise folyoyu açarak yemeğin üzerinin kızarmasını sağlayın.

Fırından çıkan Eli Böğründe'yi sıcak sıcak servis edin.

Yanında pilav ya da lavaş ekmeği ile sunarak yemeğin lezzetini daha da artırabilirsiniz.



