



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KURU BEZELYE

1 su bardağı kuru bezelye (gececik suda bekletilmiş)
300 gram dana kuşbaşı eti
1 büyük soğan (yemeklik doğranmış)
2 orta boy domates (rendelenmiş veya küçük doğranmış)
2 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı sıvı yağ
2-3 diş sarımsak (ezilmiş)
1 çay kaşığı toz şeker
1 adet büyük boy havuç (rendelenmiş veya küçük doğranmış)
Tuz, karabiber
Yaklaşık 3 su bardağı su veya et suyu
Arzuya göre maydanoz veya dereotu (servis için)

Geniş bir tencerede sıvı yağı kızdırın ve doğranmış soğanları ekleyip yumuşayana kadar kavurun. Soğanlar pembeleşince doğranmış sarımsakları ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Üzerine kuşbaşı etleri ekleyip etler suyunu salıp çekene kadar kavurun. Ardından rendelenmiş veya doğranmış domatesleri ve domates salçasını ekleyin. Birkaç dakika karıştırarak kavurmaya devam edin. Rendelenmiş veya doğranmış havucu ekleyin ve birkaç dakika daha kavurun. Gecedan ıslattığınız bezelyeleri süzün ve tencereye ekleyin. Tuz, karabiber ve toz şekeri de ekleyip karıştırın. Üzerine yaklaşık 3 su bardağı su veya et suyunu ekleyin. Kaynamaya başlayınca kısık ateşte kapağı kapalı olarak bezelyeler yumuşayana kadar pişirin (yaklaşık 30-40 dakika). Bezelye ve etler yumuşayıp suyunu çektiğinde ocaktan alın. Servis yapmadan önce üzerine doğranmış maydanoz veya dereotu serpererek servis yapabilirsiniz.

