



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ MANTARLI KARABUĞDAY

450 gram et (dilimlenmiş, tercihen sığır eti)
250 gr mantar (dilimlenmiş)
1 adet soğan (dilimlenmiş)
1 adet havuç (rendelenmiş)
1 su bardağı Karabuğday
½ yemek kaşığı tuz
½ yemek kaşığı kırmızı biber
2 yemek kaşığı sıvı yağ (zeytinyağı)

İlk olarak eti kare kare doğrayın. Bir yemek kaşığı sıvı yağı bir tavaya dökün ve kızgınlaşana kadar pişirin. Kızgınlaşan yağ etleri ekleyin ve etler kahverengileşinceye kadar çevirerek kızartın. Aynı işlemi mantarla içinde uygulayın ve kahverengileşen mantarların içerisine eti boşaltın. Bu karışıma rendelenmiş havuçlarınızı ve doğranmış soğanlarınızı pembeleşinceye kadar karıştırarak pişirin. Bu işlem bittikten sonra yemeğinize tuz ve biberi ekleyin. Son olarak karabuğdayı ve bulyonu sıcak suyla birlikte ekleyin. Yaklaşık 350 derecede 40 dakika kadar ve arada kontrol ederek yemeğinizi pişmeye bırakın.

