



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ PATATES

- 300 gram kuşbaşı dana eti
- 1 adet patates
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet büyük boy havuç
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2 su bardağı su
- 1 şeker kaşığı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber

Patates, soğan ve havucun kabuklarını soyun. Soğanı ve sarımsağı ince ince doğrayın. Patates ve havucu da küçük küpler halinde doğrayın. Tencereyi ocağa alın ve kuşbaşı etinizi atın ve tuz ile karabiber döküp etin suyunu salmadan lezzetini tutmasını sağlayın. Bu işlem eti mühürlemek olarak tanımlanır. Et mühürlenerek suyunu salmaz böylece tadını içinde tutar. Ardından havuçları da tencereye ekleyip kavurmaya devam edin. Soğan ve sarımsağı ekleyin. Biraz renk alınca patatesleri de tencereye atın. Kavurduğunuz malzemelerin üzerine salça ilave edin. Ardından yemeğin suyunu ekleyerek ocağı orta ateşe alın. Yemeğinizi 20 dakika sonra kontrol edin. Patates ve havuçların yumuşamış olduğunu fark ettiğiniz an ocağın altını kapatıp 5 dakika yemeğinizi dinlendirin. Ardından servis edebilirsiniz.

