



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ POLENTA

Polenta keki için:

8 su bardağı su

Yarım su bardağı sıvı yağ

Yarım yemek kaşığı tuz

500 gram mısır unu

1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

Et sote için:

250 gram minik kuşbaşı kuzu veya dana eti

1 adet orta boy kuru soğan

1 yemek kaşığı tereyağı veya 3 yemek kaşığı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

Önce su, sıvı yağ ve tuzu bir tencereye koyarak, ateşin üzerine oturtun. Su kaynamaya başlayınca, suyun tam ortasından ve suya bir karış mesafeden mısır ununu yavaş yavaş ekleyin. Bu arada da sürekli karıştırmaya devam edin. Yaklaşık 10 dakika sonra helva kıvamına gelen karışımı zeytinyağı ile yağlanmış orta boy bir fırın tepsisine iki parmak yüksekliğinde yerleştirin. Üzerine 1 tatlı kaşığı pul biber ve 4-5 yemek kaşığı sıvı yağ gezdirip, 175 dereceye ayarlanmış orta ısı fırında 15 dakika kadar pişirin.

Et sote için tavada kızan yağın içinde soğanları 2-3 dakika kadar karıştırıp, kavurun. İçine etleri ekleyip, yine karıştırarak 7-8 dakika kavurmaya devam edin. Üzerine 1 su bardağı su ekleyerek, etler yumuşayınca kadar pişirin. Tuz ve karabiberini atıp, ocaktan alın.

Soğuyan polenta kekinden, bir su bardağının ağızıyla yuvarlak parçalar çıkarın. Bir servis tabağına bu kekleri yerleştirip, üzerine de birer yemek kaşığı dolusu et sote koyun. Servise sunun.

