



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ TERBİYELİ KEREVİZ (DÜDÜKLÜ)

1 kg kereviz
2 adet havuç
yarım limon suyu
1 su bardağı haşlanmış nohut
200 gr kuşbaşı et
1 adet kuru soğan
50 gr yağ
1 adet domates
1 çay kaşığı karabiber, tuz
1 adet yumurta

Düdüklü tencereye parça etimizi az su ile koyup pişiriyoruz.

Kerevizin kök kısmını saplarından ayırıp kabuklarını soyuyoruz. Küçük parçalar halinde patates gibi doğruyoruz.

Limonlu suda haşlamaya bırakıyoruz. Çok pişmeden altını kapatıp limonlu suyun içinde bırakıyoruz.

Kerevizin sap ve yaprak kısımlarını İspanak gibi doğruyor ve yıkıyoruz. Süzölmeye bırakıyoruz.

Havuçların kabuklarını soyup halka halka yada jülyen doğruyoruz

Kuru soğanı yemeklik doğrayıp yağda kavuruyoruz. (Kereviz yağı sever.)

Salçasını koyup karıştırıyor, domatesini doğrayıp kavuruyoruz. Doğradığımız kerevizlerin yeşilliklerini de ilave edip kavuruyoruz. Kereviz yapraklarının rengi değişene kadar kavurmaya devam ediyoruz. Tuz, karabiber atıp suyunu ilave ediyoruz. Aynen İspanak yemeği gibi yeşil yapraklarını pişiriyoruz.

Pişirdiğimiz eti ilave ediyoruz. Birlikde kısık ateşde bir süre daha pişiyor. Haşlanmış nohutu ve limonlu suda bekleyen kereviz kökünde süzöp ilave ediyoruz. Su gerekiyorsa sıcak su ekleyip kısık ateşde bir süre daha pişiyor.

Meyanesini, (terbiyesini) hazırlıyoruz. 1 yumurtaya yarım limonun suyunu sıkıp çatal yada tel yardımı ile iyice çırpıyoruz. Yemeğimizin altını kapatıyor biraz ılıdıktan sonra çırpıtığımız yumurtanın içersine 1 -2 çorba kaşığı yemeğin suyundan alıp dökerek aynı anda çırpıyoruzki yumurta kesilmesin.

Yumurta ılışınca yine karıştırarak yemeğe ilave ediyoruz.

Ocağı tekrar yakıp Bu şekilde 5 dk daha pişiriyoruz.

