



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FARİKAL (NORVEÇ)

1,5 kg koyun eti (kemikli, dilimlenmiş)
1 büyük beyaz lahana
1 yemek kaşığı tane karabiber
1 çay kaşığı tuz
4 su bardağı su

Lahanayı yıkayıp iri parçalar halinde doğrayın.

Derin bir tencereye koyun eti dilimlerini dizin, üzerine bir sıra lahana yerleştirin. Aralarına tane karabiber ve tuz serpiştirin.

Tüm malzemeleri bu şekilde katmanlar halinde dizin. En üstte lahana olacak şekilde düzenleyin.

Üzerine suyu ekleyin ve tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte 2-3 saat pişirin. Etin iyice yumuşadığından emin olun.

Fârikâl, genellikle haşlanmış patates ile servis edilir ve yavaş yavaş tatların birbirine karıştığı bu doyurucu yemek, kış aylarının vazgeçilmezlerinden biri olarak sofralarda yerini alır.

Not: Norveç mutfağının en eski yemeklerinden biri olan farikal, koyun eti ve lahana ile hazırlanan, Norveç'in milli yemeği olarak kabul edilen sade ama doyurucu bir güveçtir. Farikal, Norveçliler için bir sonbahar klasiği olup her yıl eylül ayının son perşembesi "Farikal Günü" olarak kutlanır. Yüzyıllardır değişmeyen geleneksel tarifiyle bu yemek, lahana ve koyun etiyle yapılır ve uzun saatler boyunca kısık ateşte pişirilir.

