



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRIN POŞETİNDE ANTRİKOT

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 2 Çorba Kaşığı limon suyu
- 1,5 Çay Bardağı mısırözü yağ
- 1 Çay Kaşığı karabiber
- 3 Adet antrikot
- 5 Adet patates
- 1 Yemek Kaşığı soyasosu
- 1 Tutam karabiber
- 1 Adet soğan
- 5 Dal maydanoz
- 1 Çay Fincanı su
- 1 Tutam tuz
- 3 Adet sivribiber

Bir kaba 1 adet soğanı ince ince doğrayın (yarım ay şeklinde). Soyasosunu, mısırözü yağını, margarini, limonu ve karabiberi ekleyin ve karıştırın. Etlere sosun içine koyup iyice karıştırın 20 dk dışarda bekletin. Patatesleri soyun biberleri ikiye bölüp içini temizleyin ve ortadan ikiye bölün. Maydonozların saplarını temizleyin . Patatesleri ortadan ikiye bölüp çok ince olmayacak şekilde doğrayın ve bir kaba koyun. Biberleri ve maydonozları da ekleyin . Tuzunu karabiberinide ekleyip iyice harmanlayın . Hazırladığınız patates karışımının yarısını fırın poşetine doldurun. Üstüne etleri dizin ve kalan patatesi etin üstüne yerleştirin. Marine sosunuda poşete dökün yalnız üstüne yaymayın poşetin ağız kısmında kalsın. Yarım bardak suya da ekleyin, şimdi fırın torbamızın ağzını sıkıca kapayalım. üstünü iğne ile 5-6 yerden delelim ve fırın tepsisine yerleştirip fırına verelim. 1:30 saat pişirin ve enfes bir yemek sizi bekliyor. Bu arada önceden fırını 200c'de ısıtalım.

Not: Etlere tuz eklemesense de olur yumuşak olmaları için.