



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ARPA ŞEHİRİYELİ YAHNİ

300 gr kuşbaşı dana eti
2 su bardağı arpa şehriye
2 yemek kaşığı yağ
2 tane soğan
3 tane domates
1 yemek kaşığı salça
5 su bardağı sıcak su
Yeterince baharat

Soğanları küçük küçük yemeklik doğruyoruz. Domateslerin kabuklarını soyup onları da küp küp doğruyoruz.

Yeşil biberlerin çekirdek kısımlarını çıkarıp halka halka doğruyoruz.

Tencereye yağı alıp etlerimiz suyunu salıp çekene kadar kavuruyoruz. Soğanlarımızı ilave edip 2-3 dakika pembeleşene kadar pişiriyoruz. Domates ve salçamızı ekleyerek 5-6 dakika daha kavurmaya devam ediyoruz. Tuz, karabiber ve kırmızı biber ile tatlandırdıktan sonra 6 su bardağı sıcak suyumuzu ilave ediyoruz. Orta ateşte etler yumuşayana kadar tencereimizin kapağı kapalı olarak pişiriyoruz. Etlerimiz yumuşadıktan sonra delikli bir kepece ile etleri süzerek tencereden başka bir kaba alıyoruz ve tencereye şehriyemizi koyuyoruz. Şehriyeler suyunu hafif çekene kadar yine ağzı kapalı olarak pişirmeye devam ediyoruz. Şehriyeler suyunu tam olarak çekmeden önce ocağın altını kapatıp, ısıya dayanıklı bir kaba önce şehriyeleri üzerine etleri koyuyoruz. 180 C°'ye ısıttığımız fırında yemeğimizi hafif kızarıp suyunu tamamen çekene kadar pişiriyoruz.

