



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA ROSTO

1250 g sığır eti (tek parça halinde; bütün yağları alınmış)
1/2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
2 kg soğan (doğranmış)
50 cl. (2 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)
15 g (2 çorba kaşığı) un
4 diş sarımsak (kıyılmış)
1 defne yaprağı
1 tatlı kaşığı kekik
1 limonun kabuğu (şerit halinde çıkarılmış)
2 çorba kaşığı pekmez
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Önce fırınınızı 170 °C'a ısıtın. Yapışmayan bir tavaya ayçiçek yağını koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca eti koyup, her yanı altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) altüst ederek kızartın. Eti bir çatal ve spatula yardımıyla birfırın kabına aktarın, tavanın altındaki ateşi kısarak, soğanları koyun ve sık sık karıştırarak, yumuşayıncaya ve saydamlaşıncaya kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.

Tavaya 2 çorba kaşığı et (ya da tavuk) suyu koyup, plastik spatulayla dibini kazıyın ve soğanları, suyunu her çekişte 2 çorba kaşığı et suyu ekleyerek, iyice yumuşayıncaya ve karamela kıvamı alıncaya kadar (yaklaşık 15 -20 dakika) pişirmeyi sürdürün. Unu serpip, tavayı sürekli sallayarak, 1 dakika pişirin.

Tavaya 25 cl (1 su bardağı) et suyu ekleyip, unun iyice erimesi için tavayı yeniden sallayın. Sonra ateşi açıp, karışım koyulaşıncaya kadar (3 - 4 dakika) pişirin. Kalan et suyunu ekleyip, tıkırdamaya başlayınca tavayı ateşten alarak, karışımı fırın kabındaki etin üstüne boşaltın. Sarımsaklar, defne yaprağı, kekik, limon kabuğu, pekmez, tuz ve karabiberi ekleyip, kabın üstünü örtün ve fırına verip, eti yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 2 saat) pişirin.

Kabı fırından alıp, eti kesme tahtası üstünde dilimleyerek, dilimleri bir servis,tabağına yerleştirin. Kapta kalan pişme suyunun içindeki defne yaprağı, kekik taneleri ve limon kabuğunu atıp, suyu et dilimlerinin üstüne gezdirerek, servis yapın.