



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ ET

500 g dana eti, kuşbaşı doğranmış
1 küçük boy soğan, ince kıyılmış
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 adet sarı dolmalık biber
2 adet Girit kabağı
1 adet kırmızı soğan
2 adet kapya biber
1 dal taze fesleğen
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz

Tencereyi iyice ısıtın. Kuşbaşı doğranmış etleri, ince kıyılmış soğanı ve sıvı yağı ekleyin. Sürekli karıştırarak eti 10 dakika kadar kavurun.

Isıya dayanıklı fırın tepsisine etleri, irice doğranmış biberleri, halka doğranmış kırmızı soğanı ve halka şeklinde doğradığınız Girit kabağını yerleştirin.

Suyu için salçaları, tuzu, baharatını ve 1 bardak suyu karıştırın. Bu karışımı sebzeli ve etli karışımın üzerine dökün. Kapağını kapatın. 180 dereceye ayarlı fırında, 1 saat pişirin.

Pişen sebzeli eti fırından alın, üzerine taze çekilmiş karabiber ve fesleğen yaprakları ile süsleyin. Sıcak servis yapın.

