



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ ET

1 kg dana eti (rostoluk)
4 adet soğan
4 adet patates
4 adet havuç
500 gr olgun domates veya 1 kahve fincanı domates salçası
1.5 kahve fincanı un
1 adet defne yaprağı
3 çorba kaşığı zeytinyağı
4 tane karabiber
Tuz
Karabiber

Eti, içine biraz tuz katılmış una bulayın.

Zytinyağını kızdırın ve etin içi çiğ kalacak şekilde her tarafını kızartın ve bir kevgirle etleri tabağa çıkartın.

Tane karabiberi, defne yaprağını, 2 kepçe suyu katıp, üstünü bir kapakla kapatın.

Hafif ateşte arasıra çevirerek 1 saat pişirin.

Bu sürenin sonunda üzerleri kazınıp yıkandıktan sonra doğranmış havuçları, ayıklanmış ve dilimlenmiş

patatesleri ve dörde bölünmüş soğanları içine katın.

Et ve sebzeler piştikten sonra kabı ateşten indirin.

Eti tencereden çıkarıp servis tabağına alın, sebzeleri de çıkartıp etin çevresine dizin ve tabağı sıcak bir yerde

tutun.

Tencerede kalan et suyuna 1 çorba kaşığı un, kabukları soyulmuş, çekirdekleri ayıklanmış ve ufak parçalara

doğaranmış domates veya 1 çorba kaşığı suda sulandırılmış domates salçasını, tuzla biberi ve 2 kepçe suyu

kattıktan sonra tencereyi ateşe oturtun.

Salçayı kıvamına gelinceye kadar pişirin.

Sonra ateşten indirip etin üstüne dükün.