



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ ET

1 kg dana eti (rostoluk)
4 soğan
5 patates
4 havuç
500 gram olgun domates veya 1 kahve fincanı domates salçası
1,5 kahve fincanı un
1 defne yaprağı
3 çorba kaşığı zeytinyağı
4 tane karabiber
Tuz
Karabiber.

Eti, içine biraz tuz katılmış una bulayın. Zeytinyağını bir tavaya koyun. Una bulanmış olan eti tavaya oturtun ve tavayı orta ısıya getirin. Eti arasına çevirerek her tarafını kızartın. Fırından çıkarın. Dövülmemiş karabiberleri, defne yaprağını, iki kepçe suyu katıp, üstünü bir kapakla kapatın. Hafif ateşin üstüne oturtun ve arasına çevirerek bir 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 oturtun, sebzeleri de çıkarıp etin çevresine dizin; tabağı sıcak bir yerde tutun. Tencerede kalan et suyuna 1 çorba kaşığı un, kabukları soyulmuş, çekirdekleri ayıklanmış ve ufak parçalara doğranmış domates veya 1 kaşık suda sulandırılmış domates salçasını, tuzla biberi ve iki kepçe suyu kattıktan sonra tencereyi ateşe oturtun. Salçayı kıvamına gelinceye kadar pişirin. Sonra indirip etin üstüne dökün ve hemen servis yapın.