



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA TÜRLÜ

www.electrolux.com

Kızartmak için 4 yemek kaşığı tereyağı
4 parça dana incik, yaklaşık 3 - 4 cm kalınlığında (kemiğe dik kesilmiş)
4 orta boy havuç, küçük küpler halinde kesilmiş
4 baş kereviz, küçük küpler halinde kesilmiş
1 kg olgun domates; kabukları soyulmuş, ikiye bölünmüş, çekirdekleri çıkarılmış ve küpler halinde kesilmiş
1 demet maydanoz, yıkanmış ve kalın doğranmış
4 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un, kaplama için
6 yemek kaşığı zeytinyağı
500 ml et suyu
3 orta boy soğan, kabukları soyulmuş ve ince doğranmış
3 diş sarımsak, soyulmuş ve ince dilimlenmiş
1/2 çay kaşığı kekik ve mercanköşk
2 defne yaprağı
2 diş sarımsak
Tuz
Taze çekilmiş karabiber

4 çorba kaşığı tereyağını bir kızartma kabında eritin ve sebzeleri içinde soteleyin. Sebzeleri kabın dışına alın. Dana incik dilimlerini yıkayın, kurutun, baharatlayın ve unla kaplayın. Kalan unu atın. Zeytinyağını kızdırın ve dilimlerin altın sarısı olana kadar orta ısıda pişirin. Eti dışarı alın ve kalan zeytinyağını kaptan dışarı dökün. Kızartma tepsisindeki et sularını ve 500 ml etsuyunu karıştırın, maydanozu, kekiği, mercanköşkü ve küp şeklinde doğranmış domatesi ekleyin. Tuz ve karabiberle terbiye edin. Sonra tekrar kaynamaya alın. Sebzeleri rosto kabına alın; en üste eti koyun ve üzerine sosu dökün. Kızartma kabını bir kapakla kapatın ve fırına verin 120 dakika pişirin.