



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FRANSIZ TÜRLÜSÜ

Marinad:

400 gr (2 su bardağı) tavuk suyu

100 gr. elma sirkesi

50 gr limon suyu

2 çorba kaşığı sirke

1 diş sarımsak (dövülmüş)

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

100 gr (1/2 su bardağı) zeytinyağı

1 tatlı kaşığı maydanoz

Baharat torbası:

4 sap maydanoz

1 fiske kekik

1 defne yaprağı

Sebzeler:

2 küçük boy kereviz (her biri 4'e bölünmüş)

2 küçük boy pırasa (temizlenip, yıkanıp 2 cm boyunda kesilmiş)

2 yeşil dolmalık biber (çekirdekleri çıkarılıp ince kıyılmış)

220 gr taze fasulye (kenarları ayıklanıp yıkanmış ve 2 cm boyunda kesilmiş)

8 küçük soğan (soyulup ortalarından 2'ye kesilmiş)

4 enginar göbeği (her biri 4'e bölünmüş)

4 sap maydanoz

2 limon (herbiri 4'e bölünmüş)

Marinad malzemesini büyük bir tencereye koyunuz. Orta ateşte kaynattıktan sonra ateşin altını kısıp tencerenin kapağını kapayınız, ara sıra karıştırarak 30 dakika pişiriniz.

Tencereyi ateşten alıp malzemeyi ince tel süzgeçten temiz bir tencereye süzünüz; tahta kaşığın arkasıyla ezerek malzemeyi iyice süzgeçten geçirip posasını atınız.

Marinadı içine süzdüğünüz tencereyi ağır ateşe koyunuz. Kereviz, pırasa, yeşil dolmalık biber, taze fasulye ve soğanları tencereye ekleyip, sebzeler pişinceye kadar demlendiriniz. (Sebzelerin fazla yumuşamamasına dikkat ediniz.) Bir delikli kepçe ile sebzeleri tencereden alıp bir kaseye koyunuz. Enginarları da kaseye ekleyip tenceredeki marinad suyunu üstlerine dökerek soğuması için bir kenara koyunuz. (Taze enginarla yapılırsa, enginarlar önceden limonlu ve tuzlu suda, yumuşayana kadar haşlanmalıdır.)

Soğuyunca, kaseyi alüminyum kağıtla örtüp 6 saat, arasıra karıştırarak buzdolabında bekletiniz. Kaleyi buzdolabından çıkarıp delikli kepçe ile sebzeleri önceden soğutulmuş bir servis tabağına alınız. Üstüne 4-5 kaşık marinaddan gezdiriniz. Maydanoz yaprakları ve kesilmiş limonla süsleyip hemen servis ediniz.