



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GARNİTÜRLÜ HİNDİ SARMA

Hindi göğsü 6 dilim inceltilmiş
Zeytinyağı 3 yemek kaşığı
Soğan 1 adet orta boy kuru
Sarımsak 2 diş
Kültür mantarı 400 gram
Garnitür 1 kavanoz
Domates püresi 1 yemek kaşığı
Biber salçası 1 tatlı kaşığı
Su 1 su bardağı sıcak
Tuz 1/2 çay kaşığı
Karabiber 1/2 çay kaşığı
Kimyon 1/2 çay kaşığı
Pul biber 1/2 tatlı kaşığı

Kabuklarını soyduğunuz kuru soğanları küçük küpler halinde doğrayın, sarımsakları püre haline getirin.

Üzerini nemli bir bezle sildiğiniz mantarları sap kısımlarını aldıktan sonra ince ince dilimleyin.

Hindi göğüs etlerini streç film arasına alıp et döveceği yardımıyla inceltin.

Zeytinyağını geniş bir tavada kızdırın. Doğranmış kuru soğan ve sarımsak püresini ekleyip hafif bir renk alana kadar soteleyin. Doğranmış mantarları ekleyip yüksek ateşte pişirmeye devam edin.

Suyunu süzdürdüğünüz garnitürleri bol suda durulayıp fazla suyunu süzdürün.

Sotelenmiş mantarlara domates püresi ve biber salçasını ekleyip kısa bir süre daha pişirin.

Tuz, karabiber, kimyon ve pul biber ilavesiyle çeşnilendirin. Suyunu süzdürdüğünüz garnitür karışımını ekleyip karıştırın.

Sıcak su ekleyip pişirme işlemini kısa bir süre daha devam ettirdiğiniz iç harcı ocaktan alın.

Arzuya göre tuz ve taze çekilmiş tane karabiber ilavesiyle çeşnilendirdiğiniz hindi göğüsleri, hazırladığınız iç harç ilavesiyle sarıp fırın kabına yerleştirin.

Kalan bezelyeli harcı ekleyip çok az miktarda sıcak su ilavesiyle, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45 dakika kadar pişirin. Sıcak olarak servis edin.

