



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## GÜVEÇTE BEZELYELİ DANA FLETOSU

2 kg'lık kemiksiz dana filetosu (yağları ayıklanıp rulo yapılmış)  
1 diş sarımsak (ikiye bölünmüş)  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı  
2 orta boy soğan (ince doğranıp halkalara ayrılmış)  
2 çorba kaşığı şeker  
1+1/4 su bardağı et suyu  
10 küçük havuç (kabukları kazınıp 1 cm boyunda doğranmış)  
500 gr bezelye (kabuksuz tartılmış)  
1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Etin her yanını, sarımsak, tuz ve karabiberle iyice ovup, sarımsağı atınız.

Büyük bir güveçte yağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca, eti güvece koyup çevire çevire 6-8 dakika, her tarafı pembeleşinceye kadar kızartınız.

İki büyük çatala eti güveçten alıp bir kenara koyunuz.

Soğanları güvece koyup 8-10 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar pişiriniz. Şeker ve et suyunu ekleyip devamlı karıştırarak sosu kaynatınız. Kaynayınca eti yeniden güvece koyunuz. Ateşi kısarak, güvecin kapağını kapatıp, 1 saat pişiriniz. Sonra eti döndürüp yarım saat daha pişiriniz.

Havuç ve bezelyeleri güvece ekleyip 30 dakika daha, ete bıçağın sivri ucu sokulduğunda kolayca batıncaya kadar pişiriniz.

Güveci ateşten alıp, eti iki büyük çatala çıkararak ısıtılmış büyük bir servis tabağına koyunuz. (Sosun yapımı bitinceye kadar eti sıcak tutunuz.)

Güveci harlı ateşe koyup sosu 4-5 dakika, biraz azalana kadar pişiriniz.

Güveci ateşten alıp, sebzeleri servis tabağındaki etin etrafına yerleştiriniz. Kıyılmış maydanozu üstüne serpiniz. Sosu bir sosluğa boşaltıp, etle birlikte hemen servis ediniz.