



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİ YAHNİSİ

1 palaz hindi (2000 gram)
60 gram sadeyağı ya da margarin (3 çorba kaşığı)
700 gram soğan (7 büyük baş)
500 gram domates (3 büyük) ya da 1 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
1,5 ya da 2 bardak su
Tuz
Karabiber

1 Bir tencereye, tüyleri çıkarılmış, içleri temizlenmiş, tütsülenmiş ve yıkanmış, sonra da kol, göğüs ve but olmak üzere parçalara ayrılmış, kaburga ve bel kemikleri çıkarılmış palaz hindi, sadeyağı ya da margarin koyarak, kuvvetlice ateşte, arada bir karıştırarak hindiyi 8 dakika kadar sote etmelidir.
2 Sonra palaz hindiyi, ince yarım ay şeklinde kesilmiş 7 büyükçe soğan ile yarım silme çorba kaşığı da tuz katarak, soğanlar hafifçe pembe bir hal alıncaya kadar kavururcasına pişirmekte devam etmelidir.
3 Soğanlar ölünce; bunlara kabukları çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış 3 büyükçe domates ya da 1 kahve fincanı su içinde eritilmiş 1 kahve fincanı tuzsuz domates salçası ile 1 - 2 kahve kaşığı karabiber ve 5 dakika sonra da 2 bardak su katarak hindi iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar hafif ateşte aşağı yukarı bir buçuk - bir üç çeyrek saat pişmeye bırakmalı ve tabağa alarak servis yapmalıdır.