



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HİNT USULÜ YOĞURTLU SIĞIR ETİ

600 g sığır eti (tercihen buttan, bütün yağı alınıp, iri kuşbaşı doğranmış)  
6 kakule çubuğu  
2 tatlı kaşığı kişniş tohumu  
2 tatlı kaşığı kimyon tohumu  
3 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
1 orta boy soğan (ince doğranmış)  
2 diş sarımsak (dövülmüş)  
2 acı sivribiber (ince doğranmış)  
2 tatlı kaşığı zerdeçal (isteğe bağlı)  
500 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, iri doğranmış)  
bir tutam tuz  
17,5 cl. (1/2 su bardağı) yoğurt (tercihen yarım yağlı ve oda sıcaklığında)  
1/2 küçük kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri çıkarılıp, halka halinde doğranmış)  
1/2 küçük yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri çıkarılıp, halka halinde doğranmış)

Kakule çubuklarının ortalarındaki tohumları çıkarıp, kalın dipli birtavaya koyarak, kişniş ve kimyon tohumlarını ekleyin. Sonra tavayı kısık ateşe oturtup, sürekli sallayarak, tohumları güzel bir koku salıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) kavurun.

Tavayı ateşten alıp, tohumları bir havana aktararak, iyice dövün. Ayçiçek yağının 1 tatlı kaşığını bir tencereye koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, yağ kızdırın. Yağ kızınca etlerin 1/3'ünü koyup, sürekli karıştırarak, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) kızartın. Sonra delikli kaşıkla, kâğıt mutfak havlusu döşenmiş bir tabağa çıkarın. Aynı işlemleri, kalan yağın 2 tatlı kaşığı ve kalan etlerle (2'ye bölerek) yineleyin. Bütün etler kâğıt mutfak havlusu döşenmiş tabaklara çıkarılınca, ateşi kısıp, soğanlar, sarımsaklar ve acı sivribiberleri tencereye koyun ve sık sık karıştırarak, 7 - 8 dakika pişirin.

Bu arada fırınınızı 150 °C'a ısıtın. Tencereye havanda dövülmüş tohumları ve zerdeçalı (isteğe bağlı) ekleyip, karışımı 2 dakika pişirin. Ateşi açıp, domatesler ve tuzu ekledikten sonra, karışımı sık sık karıştırarak, orta ateşte 5 dakika daha pişirin.

Etleri ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, yoğurdun 3 çorba kaşığını ayırarak, kalanını tencereye kaşık kaşık katın, (her kaşığı katışta, iyice karıştırın). Tencereyi ateşten alıp, üstünü alüminyum folyoyla örterek, üstüne kapağını kapatın ve fırına verip, ara sıra karıştırarak, etleri iyice yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 2 saat) pişirin.

Pişme süresinin bitimine 5 dakika kala, kalan ayçiçek yağın bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağ ısıtın. Yağ ısınca, kırmızı ve yeşil dolmalık biber halkalarını koyup, 2 - 3 dakika sote edin. Sonra tavayı ateşten alıp, biber halkalarını delikli kaşıkla kâğıt mutfak havlusu döşenmiş bir tabağa çıkarın. Tencereyi fırından alıp, kebabı ısıtılmış bir servis kabına boşaltın. Biber halkalarını serpiştirip, ayırdığınız yoğurdu üstlerine boşaltarak, servis yapın.

**SERVİS ÖNERİSİ:** Yanında sıcak sac pidesiyle.