# ISPANAKLI HİNDİ

1 tabak Banvit Hindi Bonfile
(kalın jülyen kesilmiş)
2 diş sarımsak (dövülmüş)
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan (ince kıyılmış)
4 adet domates (kabukları soyulmuş, çekirdekleri temizlenmiş, küçük küp doğranmış)
2 çorba kaşığı tahin
600 ml piliç suyu
1 tatlı kaşığı kekik
400 gr ıspanak (sadece yaprakları, ince kıyılmış)
1 adet acı kırmızı biber (ince kıyılmış)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Etlere sarımsak, tuz ve karabiber serpip, harmanlayın.
Zeytinyağının yarısını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte, etlerin her tarafları altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 3-4 dak. pişirin.
Kalan zeytinyağını ısıtıp, soğanları katın. Orta ateşte ve karıştırarak, 2-3 dak. soteleyin.
Karıştırmaya devam ederek domatesleri ekleyin ve 4-5 dak. pişirin.
Ateşi kısıp, tahini ve piliç suyunun yarısını ekleyin. Ara ara hafifçe karıştırarak, 4-5 dak. pişirin.
Kalan piliç suyunu, kekik, ıspanak ve acı kırmızı biberi etlere ilave edin. Hafifçe karıştırıp, tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte 10-15 dak. pişirin.
Arzu ederseniz haşlanmış veya fırınlanmış patates ile birlikte servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:55686 • adı:Ispanaklı Hindi • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:23.05.2024 - 07:07