



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSVEÇ USULÜ YAHNİ

1,5 kg sığır eti (yağsız, iri kuşbaşı doğranmış)
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
1 çorba kaşığı rafine yağ
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı yenibahar
2 defne yaprağı
2 çorba kaşığı un
1+1/4 su bardağı et suyu

Büyük bir tencereye tereyağı ve rafine yağı koyup, tencereyi orta ateşe oturtunuz. Yağ kızınca etleri ekleyip 5-6 dakika, her yanları kızarana kadar pişiriniz. Soğan, tuz, biber, yenibahar ve defne yapraklarını ekleyiniz. Tahta bir kaşıkla unu katıp, iyice karıştırınız. Et suyunu döküp, ateşi iyice yükselterek karışımı kaynatınız. Kaynayınca ateşi iyice kısıp yahniiyi 1,5 saat, et yumuşayana kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alınız. Defne yapraklarını çıkarıp attıktan sonra, yahniiyi ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, servis ediniz.

Not: Bu geleneksel İsveç yemeği, baharatlı ve ağız sulandırıcı bir sığır yahnisidir. Yanında bir kase erişte ya da haşlanmış patates ve pancar salatasıyla doyurucu bir akşam yemeği olarak servis edilebilir.