



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KEKİKLİ BAGET

- 8 adet Banvit Piliç Izgara Baget
- 1 adet limonun suyu
- 1 diş sarımsak (dövülmüş)
- 6 çorba kaşığı zeytinyağı
- 400 gr kuru fasulye (konserve, süzölmüş)
- 1 adet küçük boy kırmızı soğan (ince piyaz doğranmış)
- 10 sap roka (iri doğranmış)
- 3 sap taze kekik (yapraklanmış)
- Tuz
- Tane karabiber

Limon suyu, sarımsak ve 2 çorba kaşığı zeytinyağını iyice çırpıp, etlerin üzerine gezdirin. Hafifçe karıştırarak her taraflarına bulayın. Streç ile sarın ve en az 30 dak. veya bir gece buzdolabında dinlendirin.

Kalın dipli ve yağsız tavayı ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte ve ara ara çevirerek, her tarafları altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 4-5 dak. pişirin.

Ateşi kısın. Tavaya kapak kapatın ve etler arzu ettiğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin.

Kuru fasulye, soğan ve rokayı harmanlayın. Üzerine kalan zeytinyağını ve tuz serpip, karıştırın.

Etleri, rokalı kuru fasulye ile beraber, üzerlerine arzu ederseniz kekik ve karabiber serpererek servis yapın.

