



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

MANDALİNALI DANA YAHNİSİ (FRANSA)

MALZEMELER

250 gram yağsız dana eti
1 tatlı kaşığı sıvı yağ
Bir tutam rezene
Bir tutam anason
Bir tutam karabiber
1 çorba kaşığı un
1 diş sarımsak
Yarım tutam zencefil
2 adet pırasa (beyaz kısımları)
2 su bardağı et suyu
4 çorba kaşığı mandalina suyu
1 adet mandalina kabuğu
15 adet kestane
Yarım kg balkabağı

YAPILIŞ TARİFİ

Teflon tavaya kuşbaşı iriliğinde doğranmış etleri alın. Üzerine bir tutam rezeneyi, anasonu, karabiberi ve bir çorba kaşığı unu serpin, iyice karıştırın. Etleri sürekli karıştırarak, pişirin. Ayrı bir tencereye 1 tatlı kaşığı sıvı yağı alın. Sarımsağı, zencefili ve küçük doğranmış pırasaları ekleyin. Birkaç dakika pişirdikten sonra etleri, et suyunu, mandalina suyunu ve ince şeritler şeklinde kesilmiş mandalina kabuğunu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın. Ağır ateşte yaklaşık bir buçuk saat pişirin. Kestanelerin dış ve iç kabuklarını soyun. Balkabağını da kabuğunu soyduktan sonra çekirdekli kısımlarını temizleyin. Balkabağını 4 cm boyunda 2 cm eninde ve 5 mm kalınlığında parçalar şeklinde kesin. Kestaneleri ve balkabağını etli karışıma ekleyin. Yumuşayana dek pişirin. Sıcak servis yapın.