



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI VE HARDALLI KONTRAFİLE

2 yemek kaşığı margarin
1 kg kontrafile
400 gr mantar
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
150 gr yoğurt
1 yemek kaşığı hardal
1 yemek kaşığı un
5 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı muskat rendesi
1 çay kaşığı karabiber
yeteri kadar su
yeteri kadar tuz

Kontrafile eti ince şeritler halinde kesin. Soğanı yemeklik doğrayın. Sarımsağı ince kıyın. Mantarları temizleyip ince kesin.

Geniş bir tavada 2 yemek kaşığı margarini kızdırın. Etleri ilave edip, kahverengi olana kadar çevirin. Sonra yemeklik doğradığınız soğanı, sarımsağı, muskat rendesini, tuz ve karabiberi ilave edin. Ateşin altını biraz kısın ve soğanlar yumuşayınca kadar pişirin.

Daha sonra 2 bardak su ve 1 yemek kaşığı hardalı ekleyin ve hardal iyice özdeşleşene kadar karıştırın. Sonra kapağını kapatın ve tekrar pişmeye bırakın.

Etler yumuşayıp, suyunu biraz çekince mantarları ekleyin. Gerekliyorsa biraz daha su ilave edin. Kalın bir sos kıvamına gelene kadar kaynatın.

Bu arada bir karıştırma kabında yoğurdu, 1 yemek kaşığı unu ve etin suyundan birkaç kaşık karıştırın. Unu iyice yedinir ve etlere ekleyin. Bütün malzeme birbiriyle özdeşleşene kadar pişirin.

İnce kıyılmış maydanozla servis edebilirsiniz.