



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEKSİKA USÜLÜ PATATES (MİKRODALGA)

- 4 adet orta büyüklükte patates
- 8 adet yağsız sığır eti
- 1 tabak iyice kıyılmış brokoli çiçekleri
- 1 bardak su
- 1 tabak yağsız parçalarına ayrılmış peynir
- ½ bardak yağsız ekşi krema
- ½ çay kaşığı tuz
- ¼ çay kaşığı karabiber
- 2 adet doğranmış taze soğan

Patateslerin ortasını bir çatal yardımıyla delin. Mikrodalga fırına koyun ve bir ya da iki kez çevirerek %50 ayarda patatesler yumuşayana dek yaklaşık 20 dakika pişirin (Mikrodalga fırında patates ayarınız varsa onu da kullanabilirsiniz.) Aynı zamanda, eti büyük bir tavada orta ateşte yaklaşık 3 dakika çevirerek hazırlayın. Büyük bir tabağa aktarın. Ateşe yüksek dereceye getirin, brokoli ve suyu tavaya koyun, kapağını kapatın ve brokoliler yumuşayana kadar yaklaşık 4 ile 5 dakika pişirin. Brokolinin suyunu boşalttıktan sonra ete ekleyin. Pişmiş patateslerin 3?ünün ortalarını dikkatlice ayırın; başka bir kullanım için saklayın. Patates içlerini orta büyüklükte bir kaba koyun. İçleri alınmış patatesleri küçük bir pişirme tenceresine yerleştirin. ½ tabak peynir, ekşi krema, tuz ve karabiberi patates içlerine ekleyin ve bir çatalla ezin. Taze soğan ve patates karışımını brokoli ve ete ekleyin ve karıştırın. Patates karışımını içleri alınmış patateslerin içine koyun ve üstüne kalan peyniri serpin. Mikrodalga fırında yüksek derecede peynir eriyene kadar, yaklaşık 2 ile 4 derecede pişirin.

