



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ HAVUÇ (İTALYA)

4 kişilik
60'ar g ağırlığında 8 parça bonfile,
2 yemek kaşığı soya sosu,
1 limon suyu,
karabiber,
300'er g havuç ve pırasa,
1 yeşil soğan,
4 yemek kaşığı sıvı yağ,
300 g kırmızı mercimek,
yarım tatlı kaşığı tarçın,
toz zencefil,
1 tatlı kaşığı kişniş,
4 bardak sebze suyu,
6 yemek kaşığı etsuyu (sığır),
tuz,
2 yemek kaşığı tereyağı,
1-2 tatlı kaşığı şeker,
1-2 yemek kaşığı sirke (Balsamico),
Soğancık.

Eti soğuk sudan geçirin, mutfak havlusu ile kurutun. Soya sosu, 2 yemek kaşığı limon suyu ve karabiber ile terbiye yapın. Etlere terbiyenin içine yatırın. Havuçların kabuklarını soyun, pırasayı ayıklayıp yıkayın. Pırasayı halka şeklinde, havuçları şerit halinde doğrayın. Yeşil soğanı kıyın, yağda bir miktar öldürün. Pırasa ve havuç ilave edin ve hafif kızartın. Sebzeleri tencereden çıkartın ve bir tarafa kaldırın. Mercimekleri ve baharatı atın, sebze ve etsuyunu dökün, ateşi kısın ve 15 dakika pişirin. Pişme süresinin bitiminden az önce kaldırdığınız sebzeleri tekrar katın. Eti atlı üstlü olarak 2 dakika kızartın, terbiye ve tuz ilave edin. Tereyağı ve şekeri karamel haline getirin. Mercimekleri katın. Az su, sirke ve limon suyu dökün. Soğancığı kıyın ve yemeğin üstüne serpiştirin.