



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NİS USULÜ TAVŞAN

Michael Montignac

1 TAVŞAN (1.5 KG)
4 SOĞAN
4 PATLICAN
2 YEŞİL DOLMALIK BİBER
2 KIRMIZI DOLMALIK BİBER
5 KABAK
6 DOMATES
1 SU BARDAĞI ZEYTİNYAĞI
1 GARNİ DEMETİ (MAYDONUZ, KEKİK, DEFNE YAPRAĞI)
3 DİŞ SARIMSAK
TUZ
KARABİBER

Tavşanı eklem yerlerinden parçalara bölün (tavuk gibi) ve bir tavada, kızgın ateşle yarım su bardağı zeytinyağında kızartın. Etlер kızarıncа çıkartıp bir kenarda bekletin.

Soğanları ve dolmalık biberleri kıyın ve geri kalan zeytinyağı ile kızgın ateşte sarartın. İyice kızarıncа bunları delikli kepçe ile çıkarın, yerine dilimlenmiş patlıcan ve kabakları koyun. Onlar kızarıncа, soğanları, dolmalık biberleri ve tavşan etlerini tekrardan tavaya alın.

Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın ve parça parça kesin. Bunları da, sarımsak, garni demeti, tuz ve biberle birlikte tavaya koyun.

Tavanın ağzını kapatın, ateşi azaltın ve 1 saat yavaş yavaş pişsin. Pişirme işlemi bitince garni buketini atın ve servis yapın.

Not: Nice (Nis) Fransa'nın güneyinde Akdeniz kıyısında bir kent.