



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NîRBâC

Stefanos Yerasimos

500 gr. koyun budu et
4 çorba kaşığı nebatî yağ
Tuz
2 soğan
1 demet havuç
2 kahve kaşığı Öğütölmüş kişniş
1,5 kahve kaşığı tarçın
Karabiber
Damlasakızı
Zencefil
Taze nane
250 gr. koyun kıyması
3 çorba kaşığı nar ekşisi
1 küçük salkım üzüm
3 çorba kaşığı öğütölmüş ceviz
1 tutam ceviz içi
Kuru nane
Gölsuyu

Küçük kuşbaşı kesilmiş eti yağda çevirin, çok az su ve 2 bütün soğan ekleyin. Pişmeye bırakın.

Bu arada üzümü soyup çekirdeklerini giderin. Nar ekşisi ile birlikte mikserden geçirin.

Kıymaya 1 kahve kaşığı öğütölmüş kişniş, 1/2 kahve kaşığı tarçın, karabiber, biraz sakız ve zencefil ekleyip fındık büyüklüğünde köfteler hazırlayın.

Etlerin pişmesine yakın soğanları tencereden çıkarın, halka doğranmış havuçları, köfteleri ve mikserden geçirilmiş nar ekşisi ile üzüm suyunu katın.

Birer kahve kaşığı öğütölmüş kişniş, tarçın, karabiber, sakız, zencefil ve taze naneyi ekleyin, tencereyi pişmeye bırakın.

Piştikten sonra ateşi söndürüp üstüne ceviz içi, dövölmüş ceviz, kuru nane ve son olarak, gölsuyu serpin, dinlenmeye bırakın.

Not: Bağdadî tarafından verilen bu Farsça asıllı adı Şîrvânî tarafından da kullanılır. 15. yüzyılın Türkçe tıp kitaplarından biri olan Şeyhî'nin Mazmû'î tebavî'inde havuç kalyesi olarak ge<;er ve nar ekşisi ile yapılması önerilir.