



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÖZLENMİŞ İNCİRLİ ET

- 1 kg. Bonfile
- 3 adet Soğan
- 1 adet Kırmızı Dolmalık Biber
- 1 adet Yeşil Dolmalık Biber
- 2 adet Havuç
- 7 çorba kaşığı zeytinyağı
- 15 adet Kuru İncir
- 2 çorba kaşığı Un
- 1 çay kaşığı Tuz
- 1 avuç Tane Karabiber
- 10 adet Defne Yaprağı
- Yarım su bardağı Tavuk Stok
- 1,5 su bardağı Su
- 1/3 Su Bardağı Sirke

Önce Arçelik Ankastre Gurme fırını 160 dereceye ayarlayın. 1 kg bonfileyi 5 cm.lik küpler halinde doğrayın. 3 adet soğanı 1 cm.lik yuvarlak halkalar halinde dilimleyin, sonra da ellerinizle açarak halkalar elde edin. 2 biberi 1 cm. kalınlığında şeritler halinde kesin. 2 adet havucu da tavla zarı büyüklüğünde küplere ayırın.

Bu yemeği mutlaka dökme Fontignac demir döküm tencerede yapın derim, döküm tencereyle yemeklerin lezzeti bir başka oluyor. Ayrıca fırına da girebildiğinden bu tarif için olmazsa olmaz. 7 çorba kaşığı zeytinyağını tencereye koyun ve tencerenin dibini ve kenarlarını yağlayın. Sonra altını açıp, yağı kızdırın ve bonfileleri içine atın. Dört tarafının da kızaracağı şekilde mühürleme işlemini yaparak 2 dakika çevirin. Sonra bonfileleri bir tabağa alarak, üzerini bir tabakla kapatın. Aynı tencereye, soğanları atıp, kenarları hafif kızarmaya başlayınca kadar yaklaşık 2 dakika çevirin. Soğanları tencereden alın eğer yağ miktarı gözünüze az geldiyse 1 çorba kaşığı daha zeytinyağı ekleyebilirsiniz. Sonra ocağın altını tekrar açın, biberleri, havuçları ve 5 diş sarımsağı da tencereye koyun. 1 -2 dakika çevirdikten sonra onları da bir tabağa alın.

Pişirdiğiniz tüm malzemeleri tencereye ekleyin. İki kaşık unu da etlerin üstüne serpin, 5 dakika bekleyip, karıştırın. Tane karabiberi, defne yaprağını ekleyin. 1,5 su bardağı suyu, tavuk stoğu ve sirkeyi ilave edin. biber salçası, tuz ve taze kekiği bütün olarak tencereye atın. Kuru incirlerin baş kısmını kesin ve 2 tanesini de ortadan ikiye bölün ve geri kalan incirlerle beraber içine atıp, karıştırın.

Tencerenin kapağını kapatın ve fırına koyun. Yaklaşık 2 saat 15 dakika pişecek.



