



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALLI DANA KUŞBAŞI

- 1,5 kg Banvit Kırmızı Kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 adet orta boy soğan (ince kıyılmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 3 çorba kaşığı un
- 500 gr domates (kabukları soyulmuş, her biri 4'e kesilmiş, çekirdekleri temizlenmiş)
- 5 sap taze fesleğen (yapraklanmış, ince kıyılmış)
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 adet portakal (kabuğu kibrit çöpü ebadında kesilmiş, suyu sıkılmış)
- 250 gr mantar (her biri 4'e kesilmiş)
- 5 sap maydanoz (yapraklanmış, ince kıyılmış)
- Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

1 Zeytinyağının yarısını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte ve karıştırarak, etler hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 4-5 dak. soteleyip, kalın dipli ve yayvan bir tencereye alın.

2 Aynı tavada kalan yağı ısıtıp, soğanları katın. Orta ateşte ve karıştırarak, soğanlar yumuşayınca kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin.

3 Karıştırmaya devam ederek sarımsakları ekleyip, unu serpin. Un altın sarısı renk alıncaya kadar kavurup ateşten alın.

4 Ete, soğanlı malzeme, domates, fesleğen, kekik, portakal kabuğu ve suyunu ekleyip, tuz ve karabiber serpin ve hafifçe karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte, etler yumuşayınca kadar, 1 saat veya 1 saat 15 dak. pişirin.

5 Mantarları ilave edip, 15 dak. daha pişirin.

6 Maydanoz serpererek ve arzu ederseniz pilav ile birlikte servis yapın.

