



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI VE SAKIZLI UYKULUK YAHNİSİ

THY Skylife

Malzemeler:

- 1 kg kuzu uykuluk
- 12 adet arpacık soğan
- 2 adet damla sakızı (2 gr)
- 1 adet portakal kabuğu (rendelenir ve suyu sıkılır)
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- ¼ demet maydanoz yaprağı.

Hazırlanışı:

Uykuluk temizlenir. Zarları ayıklanır ve ufak parçalar halinde kesilir. Yıkılır ve suyu süzdürülür. Tavada tereyağı eritilir, arpacık soğanlar atılır pembeleşinceye kadar karıştırılır. Sonra uykuluk ilave edilir. 2 – 3 dakika beraber karıştırılır. Biber salçası eklenip kavurmaya devam edilir. Salça iyice kavrulduktan sonra damla sakızı, portakal kabuğu rendesi ve suyu dökülür, tuz ve karabiber eklendikten sonra hepsi beraber karıştırılır. Kaynamaya başlayınca maydanoz yaprakları ilave edilip ağır ateşte kaynamaya bırakılır. Yaklaşık 10 – 15 dakika kadar kaynadıktan sonra pişmiş olur. Sıcak olarak servis edilir.