SAG GOSHT (PAKİSTAN)

https://www.lezzetsirri.com

Ispanaklı Dana

1 kg. kuşbaşı dana eti
1/2 kg. taze ıspanak yaprağı
300 gr. yoğurt
2 baş soğan
1 diş sarımsak
1/2 tatlı kaşığı toz zencefil
1/2 tatlı kaşığı hint safranı
1 tutam toz acı kırmızı biber
1 çorba kaşığı toz kişniş
25 gr. tereyağı
1 çorba kaşığı sıvıyağ
Karabiber
tuz

Soğanları temizleyip ince ince kıyın. Sarımsağı soyup bir tutam tuzla dövün. Sıvıyağı ve tereyağını firma girecek bir tencereye koyun, kızınca içine soğanları, sarımsağı atıp bir çevirin. Zencefili, kişnişi, hint safranını, karabiberi ve acı kırmızı biberi soğan ve sarmısağın üzerine atın. 5 dakika kadar karıştırarak kavurun.
Soğanların üzerine eti ilave edin ve etin her yanı altınımsı kahverengi oluncaya kadar yine karıştırarak kavurun. Daha sonra ıspanakları ekleyin, bir çevirip, yoğurdun yansını tencereye yavaş yavaş koyun. Tencerenin kapağını kapatarak veya bir alüminyum kağıtla örterek 170 derecede kızdırdığınız fırında 2-2,5 saat kadar pişirin. Et pişince yumuşacık olmalıdır. Yemeğin suyu pişine sırasında çok azalırsa, içine zaman zaman bir parça sıcak su ekleyebilirsiniz.
Servis yaparken kalan yoğurdu çırpıp üzerine gezdirin ve yanında haşlanmış pirinç ve Elma veya Mango Chutney ile servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:39196 • adı:Sag gosht (Pakistan) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:24.04.2024 - 21:36