



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ANTRİKOT

2 parça antrikot
1 adet soğan
1 adet havuç
4-5 dal kereviz yaprağı
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Soğanı yemeklik doğrayın. Kereviz yapraklarını doğrayın. Havucu rendeleyin. Antrikotların üzerine 4-5 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiber ilave edip elinizle ovarak etlerin yağa bulanmasını sağlayın. Tencereyi ocağa alıp ısıtın. Isınca hazırladığınız etleri yerleştirip maşa yardımıyla çevirerek 5-6 dakika pişirin. Pişen etleri tencereden alıp, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve doğradığınız soğanları ilave edin, 1-2 dakika kavurun. Üzerine rendelediğiniz havuçları ekleyip 1-2 dakika daha pişirin. Kereviz yapraklarını, etleri, yarım litre sıcak su ve tuz ilave edip kapağını kapatın, kısık ateşte 40 dakika birlikte pişirin.