



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ HİNDİ

500 g hindi eti
3 orba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1 iri havuç (kabukları kazınıp, ince şeritler halinde doğranmış)
1 kereviz sapı (ayıklanıp, ince şeritler halinde doğranmış)
1 pırasa (ayıklanıp, ince şeritler halinde doğranmış)
1/2 su bardaęı hindi suyu
1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 orba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
20 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı (soğutulmuş)
1 limon (dilimlenmiş; isteğe bağlı)

Bir tencereye 1 litre (4 su bardağı) su koyup, limon suyunun 2 çorba kaşığını ekledikten sonra, tencereyi orta ateşte oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca, havuç şeritlerini koyup, 30 saniye pişirdikten sonra, kereviz sapı şeritlerini ekleyerek, 15 saniye pişirin. Pırasa şeritlerini ekleyip, karışımı 15 saniye daha pişirdikten sonra, tencereyi ateşten alın ve sebzeleri bir süzgeçte süzerek (pişme suyunu saklayın), bir kenara bırakın. Yarım bardak hindi suyunu bir tavaya koyup, kalan limon suyu ve arpacık soğanlarını ekledikten sonra, tavayı orta ateşte oturtun. Tıkırdamaya başladıktan sonra, suyunu yarı yarıya çekinceye kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Ateşi kısıp, kuşbaşı hindi etlerini koyun, ayırmış olduğunuz pişme suyunu ekleyin ve pişirin. Delikli kaşııkla hindi etlerini ısıtılmış 4 düz tabağa çıkarıp, etlerin üstüne, haşlanmış sebze şeritlerinden koyun. Tavadaki karışıma tuz, karabiber ve maydanozları ekleyip, karıştırdıktan sonra, tereyağını katın. Tereyağı eriyince tavayı ateşten alıp, içindeki sosu hindilerin üstüne gezdirerek, tabakları limon dilimleriyle süsledikten (isteğe bağlı) sonra, servis yapın.