



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HİNDİ YUVASI

yarım kg hindi göğüs eti
1 adet kırmızı dolmalık biber
1 adet sarı dolmalık biber
1 adet kabak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı kırmızıbiber
Tuz
Karabiber
4 adet taze soğan
Beşamel sos için:
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı un
1,5 su bardağı süt
1 çorba kaşığı rendelenmiş eski kaşar peyniri
Tuz
Karabiber
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

Hindi etini 2 parmak eninde şeritler halinde doğrayın ve döverek inceltin.

1 çorba kaşığı zeytinyağı, karabiber, kırmızıbiber ve tuzu karıştırıp hindi etini ovun. İki şeridi kürdanla tutturup birbirine ekleyin ve ortası boş bir yuva haline getirin. Fırın tepsisine dizip önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Diğer taraftan küp doğradığınız biberleri ve kabağı 2 çorba kaşığı zeytinyağında 10 dakika sote edin.

Beşamel sos için, kızdırdığınız yağa un ekleyip 1-2 dakika kavurun. Sütü ilave edip sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Kaşar, maydanoz, karabiber ve tuzu ekleyip bir kez daha karıştırın ve ocaktan alın. Bir servis tabağına beşamel sosu döküp hindi yuvalarını üstüne yerleştirin. Taze soğanların yeşil kısımlarını sıcak suda 1-2 dakika tutup soğuk suya batırın ve suyunu süzün. Yuvaların içine, hazırladığınız sebzeli karışımdan doldurun. Hindi yuvalarını tutturduğunuz kürdanları çıkartıp bir sap taze soğanla etraflarını bağlayın. Sıcakken servis yapın.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 31.12.2015