



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ IZGARA ANTRKOT

- 4 kalın antrkot dilimi (her biri yaklaşık 300 g bütün yağları alınmış)
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 1/2 tatlı kaşığı rezene tohumu (hafifçe dövülmüş)
- 3 diş sarımsak (çok ince kıyılmış)
- 500 g patlıcan (küçük kuşbaşı doğranmış)
- 2 küçük soğan (doğranmış)
- 2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 750 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, her biri iri zar biçiminde doğranmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Antrkotları mangalda ya da barbeküde pişirecekseniz, mangal ateşini 30 dakika önceden yakın; fırın ızgarasının altında pişirecekseniz, fırınınızın ızgarasını 10 dakika önceden yakın. Zeytinyağını kalın dipli birtavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın, iyice ısınınca rezene tohumu ve sarımsakları koyup, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirin. Patlıcan parçaları, soğanlar ve limon suyunu ekleyip, sebzeleri sık sık karıştırarak 5 dakika pişirin. Domates parçaları, tuzun yarısı ve karabiberin yarısını serpip, karışımı 3-4 dakika pişirin. Sonra tavayı ateşten alıp, üstünü örterek, karışımın sıcak kalmasını sağlayın. Antrkot dilimlerini mangala (ya da fırın ızgarasının altına) yerleştirip, 3-4 dakika pişirin. Altüst edip, kalan tuzu ve karabiberi serpererek, öbür yüzlerini de 3 - 4 dakika ızgara edin. Antrkotları ızgaradan alıp, bir kenarda 5 dakika beklettikten sonra, her birini liflerin yönüne dikey olarak dilimleyin. Antrkot dilimlerini ve tavadaki sıcak sebzelı karışımı 8 düz tabağa bölüştürüp, servis yapın.