



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ROSTO

1750 g sığır eti (tercihen buttan; bütün yağları alınmış)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
25 cl. (1 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu ya da tavuk suyu
750 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, püre haline getirilerek, tel süzgeçten geçirilmiş)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
10 tane karabiber (iri dövülmüş)
1 defne yaprağı
1 tatlı kaşığı kekik
3 havuç (her biri kazınıp, verevine 1 cm kalınlığında oval dilimler halinde kesilmiş)
350 g kereviz (kabuğu soyulup, küp biçiminde kesilmiş; ya da 3 kereviz sapı, 1 cm boyunda doğranmış)
5 küçük soğan (kabukları soyulup, her biri 2'ye kesilmiş)

Ayçiçek yağını ateşe dayanıklı bir kaba koyup, kabı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca eti koyup, her iki yanı altın sarısı bir renk alıncaya kadar (1 'er - 2'şer dakika), altüst ederek kızartın.
Et ya da tavuk suyunu ve hafifçe etlerin üstünü örtecek kadar su ekleyip, domates püresi, sarımsaklar, tuz, tane karabiberler, defne yaprağı ve kekiği katarak, karışımı birtaşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, kabın kapağını kapatarak, eti bir çatal kolayca batırılacak kadar (2 - 3 saat) pişirin. Sonra kabı ateşten alıp, eti bir çatal ve delikli spatula yardımıyla bir tabağa çıkararak, sıcak kalmasını sağlayın.
Kapta kalan karışıma havuç ve kereviz (ya da kereviz sapı) parçaları ile soğanları ekleyip, kısık ateşte sebzeler yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin.
Bu arada eti dilimleyip, dilimleri bir servis tabağına dizin. Kabı ateşten alıp, sebzeleri delikli kaşıkla etlerin çevresine ve aralarına yerleştirin. Üstüne pişme suyundan birkaç kaşık gezdirip, kalan pişme suyunu bir kâseye boşaltarak, yanında servis yapın.