



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TESTİ KEBABI

500 gr kuzu eti (but ya da koldan, 2 parmak eninde uzunlamasına kesilmiş)
250 gr (17 çorba kaşığı) tereyağı
3 orta boy soğan (ince doğranmış)
1 çorba kaşığı un
4 büyük domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek kuşbaşı doğranmış)
4-5 su bardağı et suyu
1 su bardağı rafine yağ
3 orta boy patates (kabukları soyulup, önce kalın dilimlenip, sonra her dilim uzunlamasına 3 yada 4 parçaya kesilmiş)
3 orta boy havuç (kazınıp, önce 5 cm boyunda enlemesine kesilip, sonra her parça uzunlamasına 2 yada 4'e kesilmiş)
300 gr iç bezelye
1/2 demet maydanoz (ince kıyılmış)

Yağı büyükçe bir tencereye koyup, orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca etleri ekleyip, bir delikli kepçeyle sık sık karıştırarak 8-10 dakika, pembeleşene kadar pişiriniz. Etler suyunu çekmek üzereyken, soğanları ekleyip 5-6 dakika daha, renkleri pembeleşene kadar (karıştırmaya devam ederek) pişiriniz. Unu katıp birkaç kez karıştırdıktan sonra, domatesleri ekleyip birkaç kez daha karıştırınız. Etlerin üstünü örtecek kadar et suyu katıp, karışımı kaynamaya bırakınız. (Kaynama sırasında, suyun yüzünde biriken köpükleri bir delikli kepçe yada madeni kaşıkla alıp atınız.)

Bu arada orta boy bir tavaya rafine yağı koyup, orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca patatesleri ekleyip, arasıra çevirerek 5-6 dakika, her yanları hafifçe pembeleşene kadar kızartınız. Tavayı ateşten alıp, kızarmış patatesleri bir delikli kepçeyle kağıt peçete üstüne çıkararak fazla yağlarını süzdürünüz.

Orta boy bir tencereyi yarısına kadar suyla doldurup, içine havuçları atınız. Tencereyi orta ateşe oturtup, havuçları 10-15 dakika, hafifçe yumuşayana kadar haşlayınız. Tencereyi ateşten alıp, havuçları bir süzgeçten süzerek (pişme suyunu atınız) bir kenara bırakınız.

Aynı tencereyi yeniden yarısına kadar suyla doldurup, içine bezelyeleri atınız. Tencereyi orta ateşe oturtup, bezelyeleri 10 - 15 dakika, hafifçe yumuşayana kadar haşlayınız. Tencereyi ateşten alıp, haşlanmış bezelyeleri bir süzgeçten süzerek (pişme suyunu atınız) bir kenara bırakınız.

Öteki tenceredeki etler 1,5 saat, iyice yumuşayana kadar piştikten sonra, haşlanmış havuç, haşlanmış bezelye ve kızarmış patatesleri ekleyip, 8-10 dakika daha birlikte pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, kebabı ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, kıyılmış maydanozu üstüne serptikten sonra, servis ediniz.