



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ YAHNİ

- 1. kg siğir eti (iri kuşbaşı doğranmış)
- 60 gr (1/2 su bardağı) un (1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber ve 1 çay kaşığı kırmızıbiberle karıştırılmış)
- 120 gr (8 çorba kaşığı) tereyağı
- 2 çorba kaşığı rafine yağ
- 2 orta boy soğan (ince doğranmış)
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 2 pırasa (temizlenmiş, yıkanmış ve 5 sm'lik dilimlere doğranmış)
- 4 havuç (kabukları kazınıp, cm'lik parçalara kesilmiş)
- 2+1/2 su bardağı et suyu
- 4 çorba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 2 tatlı kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 4 patates (kabukları soyulup, doğranmış)
- 125 gr taze fasulye (kılıçları ayıklanmış)

Baharatlı unu bir tabağa koyup, et parçalarını birer birer una buladıktan sonra, fazla unlarını silkeleyiniz. Büyük bir tencereye 50 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı ile rafine yağı koyup, tencereyi ağır ateşe oturtunuz. Yağ kızınca unlanmış et parçalarından bir avuç kadar ekleyip, arasıra karıştırarak ve çevirerek 7-8 dakika, her tarafları kahverengi olana kadar pişiriniz. Bir delikli kepçeyle et parçalarını bir tabağa çıkarıp, öteki et parçalarını da aynı biçimde kızartana kadar bir kenarda sıcak kalmalarını sağlayınız. Bütün etler kızartılıp tabağa çıkarılınca, kalan 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı tencereye koyunuz. Yağ kızınca soğan ve sarımsağı ekleyip, arasıra karıştırarak 5-6 dakika, soğanlar pembeleşene kadar kızartınız. Pırasa ve havucu ekleyip, arasıra karıştırarak 3 dakika daha pişiriniz.

Siğir eti parçalarını yeniden tencereye koyup, üstüne et suyunu boşaltınız. Domates salçası, tuz, biber, kekik ve maydanozu katınız. Karışımı arasıra karıştırarak kaynatınız. Karışım kaynayınca ateşi iyice kısıp, tencerenin kapağını kapatarak 2 saat pişiriniz. Patates ve fasulyeleri tencereye ekleyip, tencerenin kapağını yeniden kapatarak 20 dakika daha, etler yumuşayıp patatesler pişene kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, sebzeli yahniiyi ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, servis ediniz.