



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SIĞIR GÜVEÇ (DÜDÜKLÜ)

Yarım kg boyun ile kürek kemiği arasından veya buttan alınmış biftek
2 kaşık sıcak yemeklik yağ
pırasa
2 havuç
1 baş orta boy soğan, soyulmuş ve dilimlenmiş
1 şalgam
1 sap kereviz, dilimlenmiş
2 bardak et suyu
1 çay bardağı 'garnitür buketi'
bir tutam maydanoz
2 tutam kekik
1 defne yaprağı - tülbent içinde bağlanmış olarak
tuz ve karabiber
2 yemek kaşığı soğuk su
1 ila 1-1/2 yemek kaşığı mısır nişastası.

Bifteği 2-10 cm. Arası küpler halinde kesin ve düdüklü tencerede yağda, orta derece ateşte kahverengileşinceye kadar pişirin. Eti kenara alın. Pırasayı ince ince dilimleyin. Havuçları soyun, uzunlamasına ikiye kesin ve 2.5 cm.'lik parçalar halinde doğrayın. Soğan, şalgam ve kerevizi soyup dilimleyin. Tencerede artan suyun içine sebzeleri koyarak kahverengileşinceye kadar kavurun. Bifteği, et suyunu, baharatları, tuz ve karabiberi ilave edin. Kapağı kapatın ve basınç ayarını 2'ye getirin ve buhar çıktıktan sonra 40 dakika pişirin. Buharı boşaltın. Soğuk suyla mısır nişastasını kıvama gelinceye kadar karıştırın, et karışımına ekleyin. Sürekli karıştırarak, koyulaşmaya ve kabarcıklar çıkmaya başlayınca kadar pişirin.

