



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SIĞIR SARMASI (İSRAİL)

1,5 kg siğir nuarı ya da döşü  
3/4 su bardağı sirke  
2 defne yaprağı  
6 tane-karabiber (dövlmüŖ)  
3 yaprak adaçayı  
1+1/2 tatlı kaşığı tuz  
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 büyük soğan (ince doğranıp halkalara ayrılmıŖ)  
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
3 çorba kaşığı kereviz rendesi  
1 küçük şalgam (kabuğu soyulup, kabaca doğranmıŖ)  
3/4 su bardağı et suyu

Eti 500'er gr'lik 3 eşit parçaya kesip, her parçayı ince dövünüz. DövlmüŖ parçaların kenarlarını üst üste getirip, eti rulo halinde sardıktan sonra, 2,5 cm'lik aralıklarla bağlayınız.

Rulo eti büyük ve derin bir kaseye koyup, üstüne sirkeyi dökünüz. Defne yaprakları, karabiber, adaçayı yaprakları ve tuzu ekledikten sonra, üstünü alüminyum kağıtla örterek 2 saat, eti arasına döndürerek bir kenarda bekletiniz. Eti iki büyük çatala bir servis tabağına çıkarıp, kasede kalan marinadı küçük bir kaseye süzünüz. (Süzgeçte kalan malzemeyi atınız.)

Büyük bir tencerede tereyağı ve zeytinyağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca rulo eti koyup 8-10 dakika, her tarafı kahverengileşene kadar kızartınız. İki büyük çatala eti tencereden alıp, bir kenara bırakınız.

Soğan, sarımsak, kereviz rendesi ve şalgamı tencereye koyup 5-6 dakika, arasına karıştırarak, soğanlar pembeleşene kadar pişiriniz. Eti yeniden tencereye koyup, üstüne et suyunu ve küçük kasedeki süzölmüŖ marinadı dökünüz.

Ateşi yükseltip pişme suyunu kaynatınız. Su kaynar kaynamaz ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatarak eti 1-1,5 saat (arasına döndürerek), yumuşayana kadar haşlayınız.

Tencereyi ateşten alıp, eti ve sebzeleri bir delikli kepçeyle, ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Tencerede kalan salçanın üstüne döküp, servis ediniz.