



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

STİFADO

Marika Papadopulo

MALZEMELER:

- 1 kilo dana eti (50 gramlık parçalara bölünür)
- 1 kilo arpacık soğanı (kabukları soyulup yıkanır)
- 2 büyük domates (kabuğu soyulup ufak doğranır)
- 4 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 1 bardak zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı sirke
- 4 defne yaprağı
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı karanfil
- Tuz
- Karabiber
- Şeker
- 250 gram yeşil zeytin

HAZIRLANIŞI:

1/2 bardak zeytinyağında arpacık soğanları pembeleşinceye kadar karıştırın ve bir tabağa çıkarın. Et parçalarını aynı zeytinyağında hafifçe çevrip, sirke ilave edin. Domates, 1/2 bardak zeytinyağı, defne yaprağı, sarımsak ve baharatı eklenip çok hafif ateşte 15 dakika pişirin. Ete arpacık soğanları da ekleyin. Et yumuşayıp yemek kendi suyuyla kalıncaya kadar pişirmeye devam edin. Yeşil zeytinler kaynar suda 10 dakika bekletip kevgirde süzdükten sonra, yemeği ateşten almadan ilave edin.