



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TANTUNİ

300 gram dana antrikot
1 adet orta boy kuru soğan
2 adet küçük boy domates
2 adet orta boy yeşil biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/4 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı sumak
1/4 demet maydanoz
Servisi için:
1 adet beyaz ekmek (ya da iki adet lavaş)
1/2 adet orta boy limon
10 adet küçük biber turşusu

Dana antrikotu varsa fazla yağlı kısımlarını temizleyip küçük küpler ya da şeritler halinde doğrayın. Üzerini geçecek kadar soğuk su ilavesiyle kısa bir süre haşlayın. Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız yeşil biberleri yarım ay şeklinde doğrayın. Kabuğunu soyduğunuz domatesleri minik küpler halinde kesin. Haşlama suyunu ayrı bir kenara süzüp etleri düz bir tabağa alın. Wok ya da sac tavayı önceden kısık ateşte haşlanmış etleri alın.

Tahta bir kaşık ya da spatula yardımıyla karıştırarak soteleyin. Bir kenarda beklettiğiniz haşlanmış et suyundan azar azar ekleyip su buharlaşana kadar etleri kavurmayı sürdürün. Zeytinyağı ve doğranmış yeşil biberleri katıp etler hafif bir renk alana kadar pişirme işlemini sürdürün. Tuz ve arzuya göre kırmızı pul biber katın. Ortadan ikiye böldüğünüz beyaz ekmeğin iç kısmını kavrulmuş etlerin üzerine bastırın, yağın alın.

Doğranmış domatesleri ilave ettikten sonra aralarda karıştırarak kısa bir süre daha pişirme işlemini sürdürün. Kabuğunu soyduğunuz kuru soğanı incecik piyazlık doğrayın. Maydanozları incecik kıyın. Sumakla doğranmış kuru soğanı yoğurup maydanozu katın.

Hazırladığınız salata karışımını ekmeklerin içine paylaştırıp kapattıktan sonra sıcak olarak bekletmeden servis edin.