



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUH

500 gram dana et
1 adet kırmızı pancar
2 yemek kaşığı susam
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı sirke
Kişniş yapraklarından bir kaç dal
1 dal pırasa
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kişniş
Yarım demet roka
4 adet arpacık soğan
Kimyon
Toz biber
Karabiber

Bir gün önceden bir bir kaseinin içine etleri dilimleyip koyun.
Üzerine sirke, bir kaşık zeytinyağı, bir kaşık susam yağını koyun.
İyice karıştırıp streçleyip buzdolabına koyun.
Ertesi gün derin bir tencereye arpacık soğanları ve zeytinyağını koyun.
Başka bir tencerede ise marine edilen eti koyun üzerine bir su bardağı su ilave edin.
Et kaynarken bir yandan diğer kısmı yapmaya devam edin.
Soğanların üzerine pancarları küp küp kesip koyun.
Kişniş, roka pırasa, diğer kalan susam yağı ve baharatları ekleyin.
İçine 2 su bardağı su ilave edip 15 dakika pişmeye bırakın.
Sonra üzerine eti ilave edin 15 dakikada öyle kaynatıp.
Altını kapatın yemeğiniz servise hazır!

Not: Sümerler'e ait tarihi bir Mezopotamya yemeğidir. MasterChef tarafında günyüzüne çıkarılmıştır.

