



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAHNİ

800 gram yağsız kuşbaşı et
400 gram arpacık soğan
10 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı sirke
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 adet defne yaprağı

Yağsız kuşbaşı etleri bol suda yıkayıp üzerlerini kağıt havlu yardımıyla kurulayın.

Zeytinyağını derin bir tencerede kızdırın. Kuşbaşı etleri alıp yüksek ateşte kendi suyunu çekene kadar pişirin. Etlere üzerine geçecek kadar sıcak su ekleyip kapağını açık bıraktığınız tencerede orta ateşte pişirme işlemi sürdürün.

Arpacık soğan ve sarımsakların kabuklarını ayıklayıp bütün halde bırakın.

Yumuşayan etlere domates salçası, arpacık soğan, sarımsak, sirke, tuz, karabiber ve defne yaprağını katıp karıştırın.

Üzerini bir parmak kalınlığında geçecek kadar sıcak su ekleyip kısık ateşte pişirme işlemine devam edin. Kıvam ve lezzet vermesi için arada tereyağı ekleyin.

Soğan ve sarımsaklar yumuşadığında salçalı sosuyla birlikte sıcak olarak servis edin.

Not: Arpacık soğanları önceden ılık suda bekletip kabuklarını kolaylıkla soyabilirsiniz. Soğan ve sarımsakların dağılmaması için pişirme işlemi kısık ateşte ve çok fazla karıştırmadan sürdürün.

