



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZRAZ (POLONYA)

<https://www.lezzetsirri.com>

Polonya Et Dolması

4 büyük parça dana bonfilesi
300 gr. mantar
2 baş soğan
1 su bardağı et suyu (1 etsu tabletle hazırlanmış)
un
sıvıyağ
karabiber
tuz

Bonfileleri bir mutfak tahtasının üzerinde mutfak çekici ile döverek hemen hemen 3 mm. kalınlığında eti yırtmamaya dikkat ederek açın. Tuz ve karabiber serpererek bir kenara bırakın.

Soğanları ve mantarları çok ince dilimler halinde kıyın. Tavadaki kızdırılmış yağda soğanları saydamlaşınca kadar kavurup üzerine mantarları ekleyin. Mantarlar suyunu çekinceye kadar zaman zaman karıştırarak birlikte kavurup tuzunu ve karabiberini ekleyin.

Daha önce döverek incelttiğiniz etlerden birini alın ve bir tabağa yayın. Hazırladığınız içi et sayısına bölerek, yeterli miktarı etin bir ucuna koyun, etin yan kısımlarını içe kapatarak aynı sarma yapar gibi sarın. Diğer etleri de aynı şekilde hazırlayın. Hazırladığınız et dolmalarını una bulayarak bol kızgın yağda 5 dakika kadar kızartın. Kızarmış et dolmalarını çok derin olmayan bir tencereye sıralayarak üzerine etsu tablet ile hazırladığınız 1 bardak et suyunu ekleyin, kısık ateşte 35-40 dakika etler yumuşayınca kadar pişirin. Yanında haşlanmış patates ile servis yapın.