

Domatesli Etli Arpa Şehriye Tava

Toplam 34 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Orta

~322 kcal

Açlık bar 8/10

Balikesir usulü domatesli etli arpa şehriye tava, küçük et parçaları arpa şehriye ve domatesle buluşturarak sulu, tok ve pratik bir ana yemek çıkar.

Malzemeler

- 450 gr Kuşbaşı dana eti
- 1.5 su bardağı Arpa şehriye
- 1.5 su bardağı Domates rendesi
- 2.5 su bardağı Su

Yapılış

- Dana etini küçük kuşbaşı doğrayıp kağıt havluyla kurulayın.
- Eti geniş tavada 6 dakika mühürleyin.
- Arpa şehriyeyi ekleyip 3 dakika kavurun, taneler diri kalsın.
- Rendelenmiş domates ve sıcak suyu tavaya dökün.
- Kapağı kapatıp 2 dakika pişirin, şehriye lapa olmasın.
- Tavayı 5 dakika dinlendirin, arpa şehriye taneleri kırılmasın.
- Serviste eti üstte çıkarıp domatesli şehriyeyi alttan karıştırın.

PÜF NOKTASI

Eti önce yüksek ateşte çevirmek tavada daha derin bir lezzet oluşturur.

SERVIS ÖNERİSİ

Tavayı sıcak servis edin, yanına yoğurt ya da salatayla sunun.

Alerjenler

Gluten