



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütəvazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Abant Kabab

Abant Kebabı



3 Ədəd hazır yuxa
300 qr. Dana əti (yağsız)
2 Ədəd badımcən
1 Ədəd orta boy kartof
1 Ədəd orta boy soğan
1 Ədəd orta boy yerkökü
1 Ədəd sivri bibər
1 Armud stəkan göy noxud konservi
1 Ədəd orta boy pəmidor
1 Yemək qaşığı pəmidor tamatı
1 Qəhvə fincanı günəbaxan yağı
Yarım çay qaşığı qara bibər
Qızardmaq üçün duru yağ

- # Badımcənin qabıqları soyulur, duzlu suda yarım saat gözlədir, acısı çıxdıqdan sonra kvadrat doğranır, kartof və yerkökü də kvadrat doğranır.
- # Qızğın yağda tərəvəzlər qızardılır, kağıd dəsmələ çıxardılır. Bir qazana duru yağ tökülür, qızınca quşbaşından kiçik doğranmış yağsız ət əlavə olunur. Ət suyunu sovurunca, incə doğranmış soğan və göy bibər əlavə olunur.
- # Soğan yumuşayınca tamat qatılır, bir neçə dəfə çevrildikdən sonra pəmidor və qızaran tərəvəzlər əlavə olunur.
- # Qazana göy noxdu konservi, qara bibər, duz və 1 armud stəkan isti su əlavə olunur, qapağı örtülür, orta atəşdə 20 dəqiqə bişirilir.
- # Bu arada hər yuxa siqaret böreyi hazırlanmasında olduğu kimi sekkizbucaq parçaya kəsilir. (24 parça).
- # Bişən ləvazimat bir az ılındıqdan sonra, bir süzgəcə çıxardılır.
- # İki üçbucaq yuxa üst üstə qoyulur, suyu süzülmüş içdən bəs eləcəyi qədər, yuxanın geniş tərəfiə qoyulur. Qalın bir siqaret böreyi hazırlar kimi sarılır. Bütün kabablar bu şəkildə hazırlanır, yağlanmış orta boy soba nımçəyinə möhkəm möhkəm düzülür, üzərlərinə fırça ilə bir az duru yağ sürülür.
- # Əvvəlcədən qızdırılmış 210 dərəcə sobada az pəmbə rəng alana qədər bişirilir.
- # Sobadan çıxıb, ilk istiliyi keçincə, xidmət qabına alınır, üzərinə süzülən ətli içün suyu gəzdirilir.
- # Cəfəri yarpaqları ilə bəzədilərək xidmət edilir.

Not: Abant kababı Bolu şəhərinə aid bir tərifdir.