



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

TEPSİ ETİ



Yarım kilo az yağlı kıyma
2 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
2 adet domates
1 adet kırmızı biber
2 adet sivri biber
15-20 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı tarçın

- # Kuru soğan, biber, domates ve sarımsak blenderden geçirilir. (Bıçakla da çok ince kıyılabilir.)
- # Sonra yoğurma kabına aktarılır. zerine kıyma, ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, yenibahar ve tarçın eklenir.
- # Malzemeler eşit dağılına kadar yoğrulur.
- # Orta büyüklükte fırın kabı yağlanır. Karışım ortasına konur. Parmak uçlarıyla fırın kabının yüzeyine bastırarak yerleştirilir.
- # zerine arzuya göre domates ve biber koyarak süslenir.
- # Kebab önceden ısıtılmış 210 derece fırına verilir, kızarana kadar pişirilir.
- # Kare kare keserek sıcak servis yapılır.

Not: "Tepsi Etı"nin diğeri adı "Tepsi Kebabı"dır. Antakya yöresine ait bir tariftir.