



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Тракья тавасы

Trakya Tavası



500 гр. филе баранины
1 луковица
3 средних помидора
2 шт. стручкового зеленого перца
1 морковь
0,5 стакана растит. масла
1 ст.л. томатной пасты
0,5 ч.л. черного молотого перца
1 ч.л. соли
Сверху:
1 чашка йогурта
2 яйца
2 ст.л. муки
Щепотка соли
1 стакан тертого сыра

- # В кастрюле нагреть масло, добавить мелко резаный лук и порезанную кубиками баранину.
- # Когда появится жидкость из мяса, добавить порезанную кубиками морковь, через 5 минут добавить мелко резаный перец, и еще через 5 минут добавить помидоры.
- # Когда помидоры дадут сок, добавить томатную пасту, соль и перец. Накрыть крышкой и готовить 20 минут.
- # Мясо выложить в подходящую по размеру форму.
- # Йогурт, яйца, муку и соль хорошо взбить, вылить на мясо и посыпать сверху тертым на терке сыром.
- # Поставить в заранее разогретую до 180 градусов духовку, готовить пока сыр подрумянится.
- # Порезать квадратиками, подавать горячим.

В блюдо можно морковь не добавлять.