

# Domatesli Etli Arpa Şehriye Tava

Toplam 34 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Orta

~322 kcal

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

- Kuşbaşı dana etini tencerede yüksek ateşte 6-7 dakika mühürleyin.
- Arpa şehriyeyi ekleyip 2 dakika yağda çevirin, hafif renk aldırın.
- Domates rendesini katı netle birlikte 4 dakika koyulaştırın.
- Suyu dökün, kapağı kapatıp yemeği kısık ateşte 14-16 dakika pişirin.
- Şehriye suyunu çekince 10 dakika dinlendirip servis edin.

### PÜF NOKTASI

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

### SERVIS ÖNERİSİ

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

## Alerjenler

Gluten