

Tehran Ghormeh Sabzi

Toplam 150 dk Hazırlama 30 dk · Pişirme 120 dk 6 kişilik Zor ~520 kcal

Ghormeh sabzi, kuzu eti, barbunya, kuru lime ve bol yeşil otu ağızda ateşte ekşi aromalı İran yahnisine dönüştürür.

Malzemeler

- 700 gr Kuzu kuşbaşı
- 1.5 su bardağı Haşlanmış barbunya
- 2 demet Maydanoz
- 1 demet Kişniş
- 1 adet P1 rasa
- 3 adet Kuru lime
- 1 adet Soğan

Yapılış

1. Maydanoz, kişniş ve p1 rasayı önce k1y1n.
2. Otları yağda 12 dakika koyu yeşil olana kadar kavurun.
3. Kuzu etini soğanla ayrı tencerede 8 dakika mühürleyin.
4. Otlar, barbunya, kuru lime ve sıcak suyu ekleyin.
5. Yahniiyi kısık ateşte 90 dakika et yumuşayana kadar pişirin.

PÜF NOKTASI

Otları koyu yeşil olana kadar kavurmak yahniye derin aroma verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Safranlı pirinç ve turşuyla sıcak servis edin.