



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPA ŞEHİRİYELİ KUZU KIZARTMA

MALZEMESİ:

- 1 kg kuzu eti (Parçalar halinde, kemikli doğranmış)
- 1/2 kg. arpa şehriye (1 paket)
- 150 gr, SANA yağı
- 1/2 kg domates
- 3 adet dolmalık biber
- 2 baş kuru soğan (ince kuşbaşı doğranmış)
- 1 çorba kaşığı tuz
- 100 gr. kaşar peyniri (rende)
- 5 su bardağı su

Büyük bir tencere içerisine suyu koyup kaynatın, içerisine tuz ilave edip arpa şehriyeleri 10 dakika kaynatıp hafif soğuduktan sonra süzgeçten süzdürün. Diğer bir tencere içerisine kuzu etlerini koyup, doğranmış kuru soğan ile beraber 5 dakika orta hararetle ateşte çevirin. Domates ve dolmalık biberleri ilave edin. 15 dakika sonra bir bardak su koyun, az tuz ile kaynamaya bırakın. Takriben 40 dakika kaynatıp pişmesini kontrol edin. Arpa şehriyeleri SANA ile tencerede sote edip, servis edeceğiniz kaba koyun; arpa şehriyelerinin ortasına kuzu etlerini yerleştirip, sosunu süzdürerek arpa şehriyelerinin üzerine gezdirin. Rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirip, 5 dakika fırına koyun ve sıcak servis edin.

