



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÜTÜN KUZU FİLETOSU ROMAREN (FRANSA)

SELLE D'AGNEAU AU ROMARIN

4 kişi için MALZEME:

- 1 adet kuzu böbrek yatağı
- 1 çorba kaşığı tuz, az karabiber
- 1 çorba kaşığı biberiye otu
- 1 diş sarımsak
- 1/2 çay fincanı rafine yağı
- Kuşbaşı doğranmış ve kekikle karıştırılmış 1 adet soğan
- 1 adet parmak büyüklüğünde havuç
- 1/2 küçük kereviz
- 4 dal maydanoz kökü
- 1 çay kaşığı kekik
- 2 çay fincanı konsome, yoksa et suyu

YAPILIŞI :

"sel d'anyo" kuzunun yalnız böbrek yatağıdır.

Budun bitiş kısmından ikinci pirzola kemiğine kadar olan sırt kısmıdır

Günümüzde ise kuzunun bütün sırtıdır.

Böbrek yatağı ile bütün birleştiği yerden ensesinin dört parmak önüne kadar olan kısımdır. Kaburgalar altı santim boyunda, iki taraftan kesilir ve sırt bir eğer şeklinde durur.

Filetonun tam ortasından boyuna bıçağın burnu ile bel kemiğinin üzerine hafifçe çizerek kesip sağ ve soldaki ince siniri soyar gibi bıçağın burnu ile keserek çıkarınız

Etin üst sathını sarımsakla ovunuz, eti tuzlayıp biberleyiniz | Biberiye otunun yapışması için üzerine biraz rafine yağı sürüp sonra biberiye otunu serpiniz

Etin büyüklüğünde kalın dipli bir tepsiye eti koyup üzerine rafine yağın döküp ortadan hızlı ateşli fırına sürünüz Zaman zaman tepsideki yağdan alarak üzerine dökerek etin kalitesine göre bir saat bir saat on dakika pişirip sebzeleri ilâve ediniz

On dakika daha sebzelerle pişirip fırından çıkarıp eti bir servis tabağına çıkarınız

Tepsideki yağı süzdürerek dökünüz (Sebzeler tepside kalmalıdır)

Tepsiye konsomeyi ilâve ediniz. Kaynatarak yarı miktarını çektirip ateşten alıp süzdürünüz

Eti kemiğinin üzerinden ayırarak dilimleyip tekrar kemiğinin üzerine koyup sosunu da yanında ayrı olarak servis ediniz.