



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOSLU KABAKLI KUZU SIRTİ (FRANSA)

4 dilim kuzu eti (sırttan; her biri yaklaşık 140 g; bütün yağları alınmış)

400 g kabak

1 tatlı kaşığı tuz

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

2 tatlı kaşığı mercanköşk

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

enli kabak şeritleri (süsleme için, isteğe bağlı)

Domates sosu:

1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı

2 diş sarımsak (ince kıyılmış)

750 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, zar biçiminde doğranmış)

1 tatlı kaşığı kekik

1/2 tatlı kaşığı mercanköşk

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Kabakların iki uçlarını kesip attıktan sonra, kabaca rendeleyin. Kabak rendesini bir kâse üstüne yerleştirilmiş süzgece koyup, üstlerine tuzun 1/4 tatlı kaşığını serpin ve bir kaşıkla karıştırdıktan sonra, 30. dakika bir kenarda bekletin.

Bu arada, kuzu etlerine bir fırçayla zeytinyağını sürüp, mercanköşkün yarısını elinizle sürerek üstlerine yedirdikten sonra, karabiberi serpin. Her dilimi, 2 ucunu birbirine bitişterek yuvarlaklaştırıp, bir kürdanla (ya da küçük bir şişle) biçimini korumasını sağlayın.

Fırınınızın ızgarasını yakın. Domates sosunu hazırlamak için, zeytinyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca sarımsakları koyup, 1 dakika sote ettikten sonra, domatesler, kekik, mercanköşk ve karabiberi ekleyerek, domatesler püre haline gelinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin. Sosun yeniden ısınmasını bekledikten sonra, tavayı ateşten alarak, sosu bir kâseye aktarın ve sıcak kalmasını sağlayın.

Kalan tuzu et dilimlerinin üstüne serpip, etleri fırın ızgarasının altına yerleştirerek, her iki yanlarını 5'er dakika (çok pişmiş istiyorsanız 6'şar dakika) ızgara edin.

Bu arada, süzgeçteki kcabak rendesini elinizle iki avucunuz arasında bastırarak, bütün suyunu bırakmasını sağlayın. Sonra bir tavaya koyup, kalan mercanköşkü ekleyerek, tavayı orta ateşe oturtun ve 3 dakika pişirin. Sonra tavayı ateşten alıp, karışımı bir kâseye aktararak, sıcak kalmasını sağlayın.

Etleri ızgaradan alıp, bir servis tabağına aktararak, üstlerindeki kürdanları çıkarın ve her birinin üstüne kaşıkla kabak - mercanköşk karışımından döşeyin. Öbür kâsedeki domates sosundan 4 düz tabağa 2'şer kaşık koyup, her tabağa, üstü kabak garnitürlü 1 'er et dilimi yerleştirin. Kabak şeritleriyle (isteğe bağlı) süsleyip, yanlarında kalan domates sosuyla servis yapın.