



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA SOSLU KUZU BUDU (FRANSA)

1 kuzu budu (yaklaşık 2,5 kg; bütün yağları alınıp, kemiği çıkarılmış)
4 çorba kaşığı sirke (tercihen elma sirkesi)
1 soğan (ince doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 Vı tatlı kaşığı adaçayı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
Elma sosu:
30 g (2 çorba kaşığı) tozşeker
2 diş karanfil
300 g ekşi elma (kabukları soyulup, çekirdekli bölümleri çıkarıldıktan sonra, dilimlenmiş)
1/4 tatlı kaşığı tarçın
bir tutam yenibahar

Sosu hazırlamak için, elmaları 1 çorba kaşığı suyla kalın dipli bir tencereye koyup, tencereyi kısık ateşe oturttuk, elmaları yumuşayınca kadar pişirin. Sonra tencereyi ateşten alıp, elmaları bir tel süzgeçten bir tahta kaşığının tersiyle bastırarak başka bir tencereye geçirin. Bu elma püresine tozşeker, karanfiller, tarçın ve yenibaharı katıp, iyice karıştırın.

Tencereyi kısık ateşe oturttuk, sosu ara sıra karıştırarak, koyulaşmaya ve aşağı yukarı 12,5 cl. (1/2 su bardağı) kalıncaya kadar pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karanfilleri çıkararak atın ve sosu oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

Eti hazırlamak için, kemiği alınmış kuzu budunu, derisi alta gelecek biçimde kesme tahtası üstüne yerleştirin. Derinin üstündeki ince zarı sıyırıp, kasların bağlantı yerlerindeki kıkırdağımsı bölümleri kesip atın. Böylece birbirinden bütünüyle ayrılmamış iki eşit kalın parça haline gelen budun parçalarından birini, boylu boyunca yatay olarak kalınlığına 2'ye kesip (bütünüyle ayırmayın) bir kapak kaldırın. Aynı işlemleri budun öbür yanında da yineleyerek kapak kaldırın. Bu işlemler sonucunda tek parça halinde açılmış kuzu budunun kalınlığı, yaklaşık 5 cm olacaktır.

Tencedeki elma sosuna sirke, soğanlar, sarımsaklar, adaçayı, tuz ve karabiberi ekleyip, sosu çukur bir kaba boşaltın. Üstüne budu yerleştirip, oda sıcaklığında 1 saat bekletin (arada 1 kez altüst edin).

Budu fırın ızgarasında pişirecekseniz, fırınınızın ızgarasını pişirme saatinden 10 dakika, mangalda pişirecekseniz, mangalınızı pişirme saatinden 30 dakika önce yakın.

Budu kaptan çıkarıp, süzülmesi için kabın üstünde silkeledikten sonra, ızgaraya yerleştirin ve üstüne sık sık kaptaki marinattan sürerek, her iki yanını 12'şer dakika, ızgara edin. Izgaradan alıp, bir kenarda 15 dakika beklettikten sonra, kalınca dilimleyince dilimleri bir servis tabağına dizerek, servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında buharda pişirilmiş kabak dilimleri ve fırınlanmış patateslerle.