



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİŞNİŞ SOSLU KİBBE (LÜBNAN)

175 g kuzu eti (tercihen buttan; bütün yağları alınıp, iki bıçakla kıyma haline getirilmiş)
125 g bulgur
1 soğan (dörde bölünmüş)
1 demet maydanoz
2 diş sarımsak (biri iri kıyılmış; öbürü dövülmüş)
1/4 tatlı kaşığı tarçın
1/2 tatlı kaşığı yenibahar
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1/2 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı
12,5 cl. (1/2 su bardağı) yoğurt (tercihen yarım yağlı)
1 tatlı kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/2 tatlı kaşığı kişniş
birkaç maydanoz dalı (süsleme için)
Harcı:
175 g kuzu eti (tercihen buttan; bütün yağları alınıp, iki bıçakla kıyma haline getirilmiş)
1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı
1 soğan (doğranmış)
1 diş sarımsak (kıyılmış)
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 tatlı kaşığı tarçın
1/2 tatlı kaşığı yenibahar
2 tatlı kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Bulguru ateşe dayanıklı bir cam kâseye koyup, üstüne 60 cl (2 1/2 su bardağı) kaynar su boşaltarak, şişmesi için 20 dakika bir kenarda bekletin. Sonra bütün suyunun akması için birtahta kaşığın tersiyle hafif hafif bastırarak bir tel süzgeçte süzün. Soğan parçaları, maydanozlar ve kıyılmış sarımsakları blender kabına koyup, soğanlar iyice kıyılıncaya kadar karıştırın. Süzgeçteki bulgurlar, kıyma, tarçın, yenibahar, tuzun 2/3'ü ve karabiberin yarısını ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, bir salata kâsesine aktararak bir kenara bırakın. Harcı hazırlamak için zeytinyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca soğanları koyup, yumuşayıncaya kadar pişirin. Sarımsak-lar ve kıymayı ekleyip, bir çatalla kıymayı önce ezerek, sonra sürekli karıştırarak, rengi dönmeye başlayıncaya kadar kavurun. Dolmalık fıstıkları ekleyip, 2 dakika daha sık sık karıştırarak pişirdikten sonra, tarçın, yenibahar, limon suyu, tuz ve karabiberi ekleyin ve harcı 1 dakika daha pişirip, tavayı ateşten alarak, bir kenara bırakın. Fırınınızı 190 °C'a ısıtın. 20 cm çapında seramik bir kabı ya da metal bir kek kalıbını zeytinyağının yarısıyla yağlayıp, kâsedeki bulgur - kıyma karışımının yarısını içine düz bir tabaka halinde yayın. Üstüne tavadaki harcı döşeyip, üstünü kâsedeki kalan bulgur - kıyma karışımıyla örtün ve bir spatulayla yüzeyi düzleştirerek, spatula-nın kenarıyla 8 eşit üçgene ayıracak biçimde çizin. Üstüne fırçayla kalan zeytinyağını sürüp, kabı fırına vererek, kibbeyi üstü altın sarısı bir renk alıncaya kadar (35 -45 dakika) pişirin. Pişirme süresinin bitimine doğru, bir kâsedeki yoğurt, limon suyu, dövülmüş sarımsak, kişniş, kalan tuz ve kalan karabiberi iyice karıştırın. Kabı fırından alıp, kibbenin üstünü maydanoz dallarıyla süsleyerek, yanında kâsedeki sosla servis yapın.

NOT: LÜBNAN MUTFAĞININ GELENEKSEL YEMEKLERİNDEN KİBBE, ANA MALZEMELERİ BULGUR VE KUZU ETİ KORUNMAK KOŞULUYLA, MALZEMELER İSTENDİĞİ GİBİ DEĞİŞTİRİLEREK, ÇOK ÇEŞİTLİ BİÇİMLERDE PİŞİRİLMEKTEDİR.

[ML® Felafil için tıklayın](#)