



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KREMA SOSLU HİNDİ (MİKRODALGA)

- 1 hindi (yaklaşık 5,5 kg, yıkanıp, kurulanmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 soğan (doğranmış)
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 1/2 su bardağı krema
- 2 tatlı kaşığı tarhun (ya da suteresi; kıyılmış)
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası (2 çorba kaşığı suda eritilmiş)

Tuzun yarısını hindinin göğüs boşluğu içine sürüp, soğan parçalarını boşluğa doldurun. Hindinin but uçlarını ve kanatlarını alüminyum kâğıtla kaplayın.

Küçük bir kâsede soya sosu (ya da soyu), kırmızıbiber ve zeytinyağını kaçırtıp, karışımın yarısını hindinin sırtına sürün. Hindiyi plastikfilmle kaplayıp (buharın çıkması için bir aralık bırakın), göğüs bölümü alta gelecek biçimde bir fırın kabına yerleştirin ve kabi fırına vererek, hindiyi % 100 ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin. Tepsiyi olduğu yerde 1 /2 oranında çevirip, hindiyi aynı sıcaklıkta 15 dakika daha pişirdikten sonra, tepsiyi fırından alın. Plastik filmi açıp, hindiyi bir tabağa çıkarın. Plastik filmde bıraktığı pişme suyunu bir tencereye aktarın (sos için kullanacaksınız), bir kenara bırakın. Hindinin but uçlarındaki ve kanatlarındaki alüminyum folyoları çıkarıp attıktan sonra, hindiyi altüst ederek, göğüs bölümüne kâsede kalan soya soslu karışımı sürün. Hindiyi yeniden plastik filmle kaplayıp (buharın çıkması için bir aralık bırakın), göğüs bölümü üste bakacak biçimde fırın tepesine yerleştirin ve tepsiyi fırına vererek, hindiyi % 100 ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin. Tepsiyi olduğu yerde 1/2 oranında çevirip, hindiyi aynı sıcaklıkta 15 dakika daha pişirin.

Tepsiyi fırından alıp, plastik filmi açarak, bıraktığı pişme suyunu, tenceredeki 'ik pişme suyuna katın. Hindiyi 20 dakika bir kenarda dinlendirip, butların birine bir bıçağın ucunu batırarak, pişip pişmediğini kontrol edin (açık renkli, berrak bir sıvı akarsa, pişmiştir. Pişmemişse, % 100 ısıtılmış fırında 10 dakika daha pişirilmesi gerekir). Tenceredeki pişme suyunun (yaklaşık 50 el [2 su bardağı] kadardır) üstünde biriken donmuş yağ tabakasını kaşıkla alıp attıktan sonra, tencereyi harlı ateşe oturtarak, pişme suyunu 35 d (1 1 /2 su bardağı) kalıncaya kadar (5-10 dakika) kaynatın. Krema, tarhun, kalan tuz ve karabiberi ekleyip, bir taşım kaynatın. Kaynayınca, erimiş mısır nişastasını bir çatalla çırparak ekleyip, sosu tıkırdamaya başlayınca ve hafifçe koyulaşmaya kadar (1 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, sosu bir kâseye boşaltarak, hindiyi yanında sosuyla servis yapın.

Not: Dondurulmuş bir hindi kullanıldığında, bıraktığı pişme suyu, taze bir hindinin bıraktığından daha fazla olabilir. Bu durumda, çekirme süresinin uzatılması gerekir. Tarifte 5,5 kg 'lık bir hindi kullanılmışsa da, daha büyük bir hindide kullanılabilir. Bu durumda pişirme süresi, fazla kg başına 5 dakika arttırılmalıdır.