



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞKONMAZLI HİNDİ SALATASI

350 g hindi göğüs eti
1 çorba kaşığı çiçekyağı
1 1/2 tatlı kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
350 g kuşkonmaz (ayıklanıp, ince şeritler halinde doğranmış)
1 portakal (kabuğu soyulup, dilimlenmiş)
Soğan portakal sosu:
3 taze soğan (ayıklanıp, ince doğranmış)
1 portakalın suyu
1 1/2 çorba kaşığı sirke
1/2 tatlı kaşığı tozşeker
1 çorba kaşığı portakal kabuğu (çok ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı

Sosu hazırlamak için taze soğanlar, portakal suyu, sirke, tozşeker ve kıyılmış portakal kabuklarını bir kâsede karıştırıp, bir kenarda 10 dakika bekletin. Sonra zeytinyağını ve ayçiçek yağını ekleyip, karıştırarak, kâseyi bir kenara bırakın.

Büyük bir tencereye 8 su bardağı su koyup, kaynatın. Bu arada kalın dipli bir tavaya ayçiçek yağını koyup, tavayı çok kısık ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca doğranmış hindi etleri, limon suyu ve tuzu ekleyip, hindi etleri inyece pişene kadar pişirin. Tavayı ateşten alıp, etleri delikli kaşıkla bir tabağa çıkararak, buzdolabında en az 10 dakika soğutun.

Tencerede kaynayan suya kuşkonmazları atıp, 15 saniye haşlayın. Sonra tencereyi ateşten alıp, kuşkonmazları bir süzgeçte süzün ve soğuk su altında çalkaladıktan sonra, kâğıt mutfak havlusu döşenmiş bir tabağa aktararak, buzdolabına kaldırın.

Buzdolabındaki etlerin bulunduğu tabağı alıp, iyice süzdürdükten sonra, bir salata kâsesine aktarın.

Buzdolabındaki kuşkonmazların bulunduğu tabağı da alıp, kuşkonmazları hindi etlerine ekleyerek karıştırın.

Öbür kâsedeki soğan - portakal sosunu da ekleyip, karıştırdıktan sonra, karışımı 4 düz tabağa bölüştürün ve her tabağı portakal dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.