



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU KÖRİ

www.vzug.com

Yemeklik tereyağı, kızartma için
800 g kuzu yahni, örn. omuz
1 çay kaşığı tuz
Değirmende öğütölmüş biber
1 büyük soğan, ikiye bölünmüş, ince şeritler halinde kesilmiş
1 diş sarımsak, ikiye bölünmüş, fidesi çıkarılmış
1 karanfil
1 domates, küçük küpler halinde
1 defne yaprağı
1 çorba kaşığı acı köri tozu, örn. Madras
1 çorba kaşığı yumuşak toz köri
1 dl et suyu
1,5 dl sebze suyu
½ armut, kalın rendelenmiş
½ elma, kalın rendelenmiş
½ muz, dilimlenmiş

Yemeklik tereyağını bir tavada kızdırın. Etin suyunu süzün, iki porsiyon halinde yaklaşık 4 dakika iyice kızartın, et parçalarını baharatlayın ve tavaya koyun.

Soğanları az kızartma yağıyla düşük ısıda kavurun, sarımsak, karanfil, domates ve defne yaprağını ekleyin ve birlikte kavurun.

Köri tozunu ekleyin ve sebze suyunu ekleyip kısa süre kaynatın.

Tüm malzemeleri tavaya koyun. Tavayı kapaksız olarak soğuk fırının içindeki ızgara telinin üzerine yerleştirin. Pişirin.

Not: Yanında uygun olanlar: Basmati pirinç, papadum (mercimek unundan yapılmış pide, büyük gıda marketlerinde bulunur).

