



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TATLI EKŞİ SOSLU KUZU BİFTEĞİ (ÇİN)

8 dilim yağsız kuzu eti (but tarafından, her biri yaklaşık 60 g, bütün yağları alınıp, hafifçe dövülmüş)

20 arpacık soğanı (kabukları soyulmuş)

20 g (1 1/2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı

2 tatlı kaşığı süzme bal

1/2 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

bir tutam taze soğan (süsleme için; kıyılmış)

Tatlı-ekşi sos:

200 g havuç (küçük boy)

4 çorba kaşığı soğan (ince doğranmış)

60 cl (2 1/2 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu

1 tatlı kaşığı süzme bal

Sosun malzemesini hazırlamak için havuçların yarısını 6 cm uzunluğunda, 3 mm kalınlığında çubuklar halinde kesin. Geri kalan havuçları kabaca doğrayın. Havuç çubuklarını kaynar suda 1 dakika haşlayıp süzdükten sonra, akar su altında çalkalayarak süzölmeye bırakın. Fırınınızı 130°C'a ısıtın. Tereyağının 15 g'ını (1 çorba kaşığı) kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, arpacık soğanlarını yumuşayınca ve altın sarısı bir renk alıncaya kadar (4 - 5 dakika) sote edin. Balı ekleyip, ateşin altını açarak tavadaki karışımı kaynatın ve sürekli karıştırarak, şurup kıvamını alıncaya kadar pişirin. Tavayı ateşten alıp arpacık soğanlarını delikli kaşıkla bir fırın kabına çıkararak (pişme suyunu saklayın), kabı fırına yerleştirin.

Kuzu etlerinin her iki yanlarına tuz ve karabiberi serpin. Kalan 1 tatlı kaşığı tereyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı ağır ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Yağ eriyince havuç çubuklarını koyup, 20 saniye sote edin. Delikli kaşıkla havuçları bir tabağa çıkarıp, sıcak kalmalarını sağlayın.

Tavaya etleri koyup, her iki yanlarını 1 - 2 dakika sote edin. Sonra tavayı ateşten alıp, etleri bir fırın kabına çıkararak, arpacık soğanlarını üstlerine serpiştirin ve kabı fırına verin.

Bu arada sosu tamamlamak için havuç ve etlerin piştiği tavadaki yağı atın. Tavayı harlı ateşe oturtup, 1 su bardağı et suyu koyun ve bir tahta kaşıkla tavanın dibini ara sıra kazıyarak bir taşım kaynatın. Kaynayınca doğranmış soğanlar ve havuçları katıp, karışımı yarı yarıya çekinceye kadar kaynatın. Kalan et suyu ve balı katıp, yeniden yarı yarıya çekinceye kadar kaynatın. Sonra tavayı ateşten alıp, sosu ince bir tel süzgeçten temiz bir tencereye süzün. Havuç çubuklarını da tencereye koyup, tencereyi ateşe oturtarak, ısınmaya bırakın.

Kabı fırından alıp, etleri düz tabaklara bölüştürerek, yanlarına arpacık soğanlarını koyun. Tencereyi de ateşten alıp, sosu üstlerine dökerek servis yapın.