



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ADAÇAYLI KUZU (MİKRODALGA)

8 parça kemikli kuzu eti (bütün yağları alınmış)  
1/2 tatlı kaşığı adaçayı (ufalanmış)  
3 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
1 limonun kabuğu (rendelenmiş)  
1 1/2 çorba kaşığı sirke  
1/2 tatlı kaşığı bal  
1 çorba kaşığı tozşeker  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Adaçayı, sarımsaklar, limon kabuğu rendesi, tuz, sirke, tozşeker, bal ve karabiberi bir kenarı 20 cm'lik kare biçimi bir fırın kabında karıştırın. Üstüne kuzu etlerini yerleştirip, altüst ederek her yanlarının karışıma bulanmasını sağladıktan sonra, oda sıcaklığında 1 saat bekletin (arada etleri 3 kez altüst edin).

Bekletme süresinin bitiminde, kabı fırına verip, etleri % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Tabağı olduğu yerde döndürüp, etleri altüst ettikten ve kabın kenarlarındakiler ile ortasındakilere yer değiştirttikten sonra, % 100 ısıtılmış fırında 3 dakika daha pişirin.

Kabı fırından alıp, alüminyum folyoyla kabaca sararak, 5 dakika bekletin. Sonra alüminyum folyoyu atıp, adaçaylı kuzuyu kabında servis yapın.