



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ USULÜ KUZU SALATASI (İTALYA)

- 1 kuzu budu (yaklaşık 1250 g; incik tarafından; bütün yağları alınmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 2 soğan (ince dilimlenmiş)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı kekik
- 3/4 tatlı kaşığı toz hardal
- 8 cl (1/3 su bardağı) sirke (tercihen elma sirkesi)
- 1 yeşil salata (ya da marul; yıkanıp kurulandıktan sonra, yaprakları 2,5 cm eninde şeritler halinde kesilmiş)
- 2 domates (dilimlenmiş)
- 50 g beyazpeynir (ufalanmış)

Önce fırınınızı 180 °C'a ısıtın. Tuzu ve karabiberin yarısını budun üstüne serpip, budu bir fırın kabına yerleştirin. Kabı fırına verip, 1 saat pişirin. Altüst edip, 30 dakika daha pişirdikten (arada, bıraktığı suyu bütünüyle çekerse, üstüne 2 - 3 çorba kaşığı su gezdirin) sonra, kabı fırından alarak, budu kesme tahtası üstüne çıkarın. Kaptaki pişme suyunu, dokununca parmaklarınızı yakmayacak kadar ılınmaya bırakın. Budun kemiklerini ayıklayıp, parmaklarınızla küçük parçalara ayırın. Et parçalarını bir salata kâsesine koyup, sıcak kalmaları için kâsenin üstünü alüminyum folyoyle kaplayın.

Fırın kabındaki pişme suyunun yüzeyinde biriken yağ tabakasını kaşıkla alıp atın. Sonra kabı orta ateşe oturtup, zeytinyağı, soğanlar, sarımsaklar, kekik, hardal ve kalan karabiberi ekleyerek karıştırın ve ara sıra birspatu-layla kabın dibini kazıyarak, karışımı soğanlar saydamla-şıncaya kadar (10-15 dakika) pişirin. Sirkeyi ekleyip, karışımı sürekli karıştırarak 1 dakika daha pişirdikten sonra, yeşil salata (ya da marul) şeritlerini ve domates dilimlerini ekleyip, karıştırmayı sürdürerek, salata şeritleri gevşeyinceye kadar (yaklaşık 1 dakika) pişirin. Kâsedeki et parçalarını ekleyip, karıştırdıktan sonra, kabı ateşten alın. Akdeniz usulü kuzu salatasını bir salata kâsesine aktarıp, üstüne ufalanmış beyazpeynirleri serpiştirerek, servis yapın.