



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPALI KUZU SALATASI (FRANSA)

350 g yağsız kuzu eti (but ya da sırttan; bütün yağları alınıp, kuşbaşı doğranmış)
100 g yemeklik arpa
1/2 çorba kaşığı kekik
1 1/2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
3 çorba kaşığı sirke
1 iri domates (çekirdekleri çıkarılıp, doğranmış)
kereviz sapı (doğranmış)
yeşil salata yaprakları (süsleme için)

Arpaları ve kekiğin yarısını bir tencerede karıştırıp, 75 cl. (3 su bardağı) su ekleyerek, tencereyi orta ateşe oturtun ve karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatarak, arpaları 50 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, arpaları bir süzgeçte süzerek, bir salata kâsesine aktarın ve üstlerine zeytinyağının 1/2 çorba kaşığını gezdirip, bir kenara bırakın. Kalan zeytinyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca kuşbaşı etleri koyup, tuzu ve karabiberin yarısını serpererek, etleri renkleri dönünceye kadar (yaklaşık 2 dakika) sote edin. Sirkeyi ekleyip, etleri 30 saniye daha sote edin. Tavayı ateşten alıp, etleri delikli kaşıkla arpaların bulunduğu kâseye aktarın. Domates parçaları, kereviz sapı parçaları, kalan kekik ve kalan karabiberi ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, kâseyi buzdolabına kaldırarak 1 saat soğutun. Soğutma süresinin bitiminde, bir servis tabağınayemiş salata yapraklarını döşeyin. Kâseyi buzdolabından alıp, arpalı kuzu salatasını yeşil salata yapraklarının üstüne boşaltarak, servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında portakallı suteresi salatasıyla.