



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLALI KUZU YAHNİSİ

4 kuzu pirzolası (ya da kemikli parça kuzu eti; her biri yaklaşık 150 g, bütün yağları alınmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
30 g yağsız pastırma (çemenleri alınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
1 soğan (ince doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
750 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarılmış)
2 tatlı kaşığı kuru fesleğen
1 tatlı kaşığı sirke
300 g taze iç bakla
bir tutam tuz

Pirzoların (ya da kuzu eti parçalarının) üstüne karabiberi serpip, bir kenara bırakın. Ayçiçek yağın bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca pirzoları koyup, her iki yanlarını 1'er dakika kızartın. Sonra delikli spatulayla bir-tabağa çıkarın. Tavaya pastırma şeritleri ve soğanları koyup, sık sık karıştırarak, soğanlar saydamlaşınca kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Sarımsakları ekleyip, sürekli karıştırarak, karışımı 1 dakika daha pişirin. Pirzoları tavadaki karışımın üstüne koyup, domatesler, fesleğen, sirke, içbaktalar ve tuzu ekleyerek, tıkırdamaya bırakın. Tıkırdamaya başlayınca tavanın üstünü örtüp, ateşi kısarak, baklalı kuzu yahnisini, pirzolar yumuşayınca (ama aşırı yumuşamamalıdır) kadar (yaklaşık 10 dakika) kısık ateşte pişirin. Tavayı ateşten alıp, baklalı kuzu yahnisini 4 tabağa bölüştürerek servis yapın.