



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KUZU GÜVECİ

Pilavı:

500 gram bulgur

4 çorba kaşığı tepeleme yağ

1 adet ince kıyılmış iri soğan

2 adet halka kesilmiş, soyulmuş, ince kıyılmış sivribiber

2 adet iri domates

1 çorba kaşığı tuz

4 su bardağı kaynar et suyu

8 adet soyulup ortadan yarılmış küçük boy domates

4 adet dolma biber

Eti:

2 çorba kaşığı tepeleme yağ

1 tatlı kaşığı tuz

4 adet iri soğan

4 su bardağı su

4 adet iri domates

1 kilo kuzu eti (but, böbrek yatağı veya kol; 5 parça)

1/2 çay kaşığı kırmızıbiber

1) Küçük bir tencereye 1 kaşık yağı koyup kızdırınız. Soğanları ilâve edip devamlı karıştırarak hafif pembe bir renk alıncaya kadar kavurunuz.

2) İçine domatesi ilâve ediniz. 4 dakika daha karıştırarak kavurunuz. Tuzunu ve suyunu ilâve ediniz.

3) Küçük bir tavaya, kalan 1 kaşık yağı koyup kızdırınız. Sonra etleri ve kırmızıbiberi ilâve edip 3'or dakika alt ve üstünü kızartınız.

4) Tenceredeki salçalı suya ilâve edip tam kaynarken üzerinde toplanan köpükleri alıp atınız.

5) Tencerenin kapağını kapatıp ağır ateşte 1,5 saat pişiriniz.

6) Bulguru temizleyip yıkayınız. Bir süzgece çıkarıp süzdürünüz.

7) Bir tencereye yağı ve soğanı koyup soğanlar sarı bir renk alıncaya kadar 3-4 dakika kavurup bulguru ilâve ediniz.

8) Kevgirle karıştırarak 5 dakika kavurup yeşil biberi ve ince kıyılmış domatesleri koyup bir kere karıştırınız.

9) Tuzunu ve kaynar olarak et suyunu ilâve ediniz.

10) Kuvvetli ateşte karıştırarak 2 dakika kaynatıp ağır ateşe veya fırına, kapağını kapatarak ağır ateşe veya fırına yerleştirip 10 dakika pişiriniz.

11) Fırından çıkarıp 10 dakika demlendiriniz.

12) Sonra bir güvecin altına pilavı serip üzerine sıra ile etleri diziniz.

13) Etlerin üzerine yarımşar domatesleri dizip 3-4 dakika fırına sürüp hemen servis yapınız.

14) Yanında ayrıca etin sosunu servis yapınız.