



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ENTEGRAL KUSKUS

- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 adet dolmalık biber
- 250 gr konserve Nohut
- 500 gr soğan
- 1000 gr irmik
- 200 gr kuru üzüm
- 2 adet domates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 Kg kuzu eti
- 1 yemek kaşığı kimyon
- 1.2 Kg tavuk
- 4 adet şalgam
- 1 yemek kaşığı biber salçası

İrmiği soğuk suda süzgeçte yıkayın sonra üzerine biraz tuz serpip ara sıra karıştırarak 30 dakika pişmesini bekleyin. İrmiği geniş bir tepsiye koyarsanız topraklanmasını önlersiniz. Büyük bir tencereye su katın. Sudan buharlar çıkınca üzerine bir elek eleğin içine de irmiği koyun ve 15 dakika buharda pişirin. Sonra irmikleri alıp tepsiye koyun üstlerine 1 bardak soğuk su gezdirin ve 15 dakika şişmeye bırakın. İrmikler soğuyunca aynı işlemi yine yapın ve 15 dakika buharda pişirin. Sonra irmikler sıcakken üzerine biraz zeytinyağı gezdirip iyice karıştırın. Tenceredeki suyu boşaltın bir tavanın içine zeytinyağı koyun ve önce kuzu etlerini kızartın sonra bu etleri bir kenara koyup tavuk etlerini kızartın. Tavukları da bir kenara koyun. Aynı tavada kıyılmış soğanları dörde bölünmüş domatesleri çevirin. Ardından kuzu etlerini içine koyun. Kimyonu, tarçını, tuzu ve acı biber salçasını da ekleyin. Tavadaki malzemeyi boşaltmış olduğunuz tencereye dökün. Bunlara 1.5 litre kaynar su katın ve 30 dakika kısık ateşte pişirin. Sonra tavukları ekleyin. 15 dakika sonra parça parça kıyılmış dolmalık biberleri ve kabakları katın. 40 dakika daha pişirin. Kuru üzümleri ılık suda birkaç saat pişirdikten sonra süzün. Pişirme süresinin son 15 dakikasında süzölmüş nohut konservesini de katın. Servis sırasında sebzeleri ve etleri büyük bir tabakta içine kuru üzüm katılmış irmikleri de bir başka büyük tabakta sofraya getirin.

Not: Eğer irmikleri etli sebzelerin buharında pişirirseniz bulgurunuzda güzel bir koku da sinecektir.