



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİŞTELİ SEBZELİ KUZU

600 g yağsız kuzu eti (tercihen buttan; bütün yağlan alınıp, kuşbaşı doğranmış)
2 tatlı kaşığı çiçekyağı
1 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra bir kenarı 2 cm 'lik kareler halinde kesilmiş)
1 soğan (kuşbaşı doğranmış)
1 1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam beyazbiber (taze çekilmiş)
1 iri havuç (kazınıp, yaklaşık 2 cm boyunda parçalara kesilmiş)
2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
bir tutam kırmızıbiber 35 cl. (1 1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu
25 cl (1/2 su bardağı) süt (tercihen yarım yağlı)
1 1/2 çorba kaşığı mısır nişastası
250 g erişte

Çiçekyağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca dolmalık biber parçaları ve soğan parçalarını koyup, soğanlar saydamlaşın-caya kadar (yaklaşık 5 dakika) sık sık karıştırarak pişirin. Kuşbaşı etler, tuzun 1/4 tatlı kaşığı, beyazbiber, havuç parçaları, kimyon tohumları, kırmızıbiber ve tavuk suyunu ekleyip, karıştırdıktan sonra, tıkırdamaya bırakın. Bu arada süt ve mısır nişastasını bir kâsede karıştırıp, tencerede tıkırdamaya başlayan karışıma bir çatalla (ya da çırpma teliyle) çırparak ekleyin. Sonra tencerenin kapağını biraz aralık bırakarak kapatıp, ateşi kısın ve karışımı, etler iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 45 dakika) kısık ateşte pişirin. Pişirme süresinin bitimine 15 dakika kala, başka bir tencereye 3 litre (13 su bardağı) su ve kalan tuzu koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca eriştelere koyup, yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar (6-12 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, eriştelere bir süzgeçte süzerek, bir servis tabağına aktarın. Öbür tencereyi de ateşten alıp, yahniyi kaşıkla eriştelere üstüne dökerek, servis yapın.