



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ KUZU BUDU

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 kilogram kuzu budu
2 çorba kaşığı tereyağı
5 su bardağı su
2 adet orta boy havuç
2 adet orta boy patates
4 adet arpacık soğan
1 baş sarımsak
1 kilogram Brüksel lahanası
12 adet mantar
3 adet kereviz yaprağı
Tuz
Nane
Karabiber
Sos için:
2 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çorba kaşığı tereyağı

Kuzu budunu temizleyin. İnce bir bıçakla budun üzerinde açacağınız minik deliklere soyulmuş sarımsak dişlerini ve karabiber tanelerini yerleştirin. Derin bir tencereye 5 bardak su koyun. Kuzu budunu ve soyulmuş sebzeleri ekleyin. Et yumuşayana kadar kısık ateşte kaynatın. Sebzeler hafifçe yumuşayınca teker teker süzerek kenara alın. (Lahana ve patatesler havuçlardan önce pişer. Bunun için sık sık kontrol edilmeli.) Pişen budu fırın tepsisine yerleştirin. Yoğurt, yağ ve salçayı bir kaptan beraberce karıştırın. Karışımı budun üzerine sürün. Etrafına lahana dışındaki sebzeleri dizin. Tencerede kalan suyu süzerek tepsiye aktarın. Eti orta ısı fırında üzeri nar gibi kızarana kadar pişirin. Sebzelerin her iki tarafının da kızarması için ara sıra çevirin. Kızaran kuzu budunu servis tepsisine alın. Mantarları hafif yumuşak olan lahanalarla beraber iki kaşık tereyağıyla bir tavada 5 dakika kavurun. Kavrulmuş lahana ve mantarları etin etrafına dizerek servise sunun.

