



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GREYFRUTLU TARHUNLU KUZU (MİKRODALGA)

500 g kuzu eti (tercihen buttan; bütün yağları alınıp, kuşbaşı doğranmış)
1 1/2 greyfruit (tercihen pembe greyfruit)
125 g taze soğan (ayıklanıp, verevine 2,5 cm boyunda doğranmış)
1 tatlı kaşığı tarhun
750 g ıspanak (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, kökleri ve sapları ayıklanmış)
2 çorba kaşığı mısır nişastası
1 tatlı kaşığı süzme bal
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
70 g (4 çorba kaşığı) krema

Yarım greyfruitun suyunu bir kâseye sıkın. Bütün greyfruitun kabuğunu, beyaz zarlarını da alarak soyup, dilimlere ayırın.

Kuşbaşı etler, greyfruit suyu, taze soğan parçaları ve tarhununu 2,25 litrelik (9 su bardağı) bir fırın kabına koyup, karıştırın. Kabin üstünü plastik filmle örtüp (buharın çıkması için bir kenarını aralık bırakın), fırına vererek, etleri % 100 ısıtılmışfırında 15 dakika (her 5 dakikada bir karıştırın) pişirin. Sonra kabı fırından alıp, bir kenara bırakın. Ispanakları başka bir fırın kabına koyup, kabin üstünü plastikfilmle örterek (buharın çıkması için bir kenarını aralık bırakın) fırına verin ve % 100 ısıtılmış fırında, ıspanakları iyice yumuşayıncaya kadar (5 - 6 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, ıspanakları bir süzgeçte tahta kaşığın tersiyle bastırarak, iyice süzün. Sonra kabaca doğrayıp, yuvarlak bir fırın kabının iç çeperleri çevresine daire biçiminde döşeyin.

Mısır nişastasını 2 çorba kaşığı su içinde eritip, etli karışımın bulunduğu kaba boşaltın. Greyfruit dilimlerinin yarısı ve balı da ekleyip, kabı üstünü örtmeden fırına vererek, etleri % 100 ısıtılmış fırında 5 dakika (arada 2 kez karıştırın) daha pişirin. Kabı fırından alıp, bir kez daha karıştırdıktan sonra, tuz ve karabiberi serpip, kalan greyfruit dilimleri ile kremayı ekleyin. Yemeği yuvarlak kaptaki ıspanakların ortasındaki boşluğa boşaltıp, kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, 2 dakika ısıtın. Kabı fırından alıp, greyfruitlu - tarhunlu kuzuyu kabında servis yapın.