



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HİNDİBALI KUZU OGRATEN (FRANSA)

- 1 kg kuzu sırtı (kemikleri ayıklanıp, bütün yağları alınmış)
- 1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 4 baş hindiba (ayıklanmış)
- 2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
- 1 küçük soğan (doğranmış)
- 1 çorba kaşığı un
- 3/4 su bardağı tuzsuz esmer et suyu ya da tavuk suyu
- 1 çorba kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 3 ekmek dilimi (kabukları alınıp, ıslatılarak sıkıldıktan sonra, ufalanmış ve kurutulmuş)
- 125 g mozzarella (ya da dilpeyniri) rendesi

Büyük birtencereye 1 litre (4 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturttarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca limon suyu ve hindibaları koyup, 5 dakika pişirin. Sonra tencereyi ateşten alıp, hindibaları bir süzgeçte süzerek, akar su altında çalkalayın. Biraz soğuduklarında, iki elinizin arasında süzerek bütün sularını akıtıp, her birini keskin bir bıçakla 4'e kesin.

Fırınınızı 200 °C'a ısıtın. Kuzu sırtını, keskin bir bıçakla 8 eşit dilim halinde kesin. Sonra dilimleri 2 plastik film tabakası arasına koyup, et tokacıyla 5 mm kalınlığa ininceye kadar yassılatın.

Kalın dipli birtencereye ayçiçekyağını koyup, tencereyi harlı ateşe oturttarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca et dilimlerini koyup, her iki yanlarını 30'ar saniye kızartarak, delikli spatulayla bir tabağa çıkarın.

Tencereye soğanları koyup, ateşi biraz kısın ve soğanları orta ateşte sürekli karıştırarak, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, unu tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak ekleyin. Sonra çırpma teliyle çırparak et (ya da tavuk) suyunu katın ve tencereyi yeniden orta ateşe oturttup, karışımı sürekli karıştırarak 2 dakika pişirin. Hardal ve karabiberi katıp, karıştırdıktan sonra, karışımı 5 dakika daha pişirin.

20 cm çapında yuvarlak bir fırın kabının dibine ufalanmış ekmekiçinin 1 çorba kaşığını serpin. Üstüne önce et dilimlerini, sonra hindiba parçalarını döşeyin. Tencereyi ateşten alıp, içindeki sosu hindiba parçalarının üstüne boşaltarak, üstüne mozzarella (ya da dilpeyniri) rendesini ve kalan ekmekiçini serpin. Kabı fırına verip, hindibalı kuzuyu üstündeki tabaka altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 40 dakika) pişirdikten-sonra, kabı fırından alarak, servis yapın.

**SERVİS ÖNERİSİ:** Yanında buharda pişirilmiş kuşkonmazlar ve kızarmış ekmekle.