



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HİNT USULÜ BAHARATLI KUZU YAHNİSİ

500 g kuzu eti (buttan; bütün yağları alınıp, 7,5 cm boyunda şeritler halinde kesilmiş)  
30 cl (1 1/4 su bardağı) yoğurt (tercihen yarım yağlı)  
1 çorba kaşığı kişniş  
1 tatlı kaşığı kimyon  
2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı  
1 soğan (ince dilimlenmiş)  
1 diş sarımsak (dövülmüş)  
2 tatlı kaşığı kişniş tohumu (dövülmüş)  
1 çorba kaşığı mısır nişastası  
12,5 cl. ( 1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu  
1 defne yaprağı  
bir tutam safran (ya da zerdeçal)  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
2 mango (isteğe bağlı)  
4 iri kişniş (ya da maydanoz) yaprağı

Bir salata kâsesinde yoğurt, kişniş ve kimyonu çırpıp, et şeritlerini hazırladığınız bu marinada ekleyerek iyice karıştırın. Sonra kâsenin üstünü örtüp, buzdolabında en az 6 saat soğutun.

Soğutma süresinin sonunda, buzdolabındaki kâseyi alıp, marinadın 1 çorba kaşığını, bir kâsede mısır nişasta-sıyla karıştırın. Sonra karışımı kâseye ekleyip, iyice karıştırın. Kalın dipli bir tencereye ayçiçek yağını koyup, tencereyi kısık ateşe oturtarak yağı ısıtın. Yağ ısınınca soğan dilimleri ve sarımsakları koyup, 1 dakika sote edin. Kişniş tohumlarını koyup, çatlamaya başlayıncaya kadar sote ettikten sonra, etleri içinde bekledikleri marinatla birlikte tencereye boşaltarak, 1 dakika pişirin. Tavuk suyu, defne yaprağı, safran (ya da zerdeçal) ve tuzu katıp, tencerenin kapağını kapatarak, yahniiyi kısık ateşte 1 saat pişirin.

Bu arada mangoları (isteğe bağlı) soyup, birinden 2 ince dilim keserek, süsleme için ayırın. Kalan mangoları kuşbaşı doğrayıp, pişirme süresinin bitimine 5 dakika kala yahniiye ekleyin.

Tencereyi ateşten alıp, defne yaprağını çıkararakatın. Yahniiyi çukur bir servis tabağına boşaltıp, kişniş (ya da maydanoz) yapraklarını kabaca doğrayarak, üstlerine serpiştirin ve mango dilimleriyle süsleyip (isteğe bağlı), servis yapın.

**SERVİS ÖN ERİŞİ:** Yanında kepekli unla hazırlanmış sac pideleriyle.