



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNCİR SOSLU KUZU NUAZET (FRANSA)

8 kuzu nuazeti (her biri yaklaşık 100 g; sırttan kesilip, bütün yağları alındıktan sonra bağlanmış ve dilimlenmiş)
6 kuru incir (ince doğranmış)
1 1/2 çorba kaşığı sirke (tercihen elma sirkesi; 1/2 tatlı kaşığı balla karıştırılmış)
2 tatlı kaşığı Worcester sosu
20 cl. (1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
4 taze incir (dilimlenmiş)

Önce fırınınızın ızgarasını yakın. Sosu hazırlamak için kuru incir parçaları, ballı sirke ve Worcester sosunu küçük bir tencereye koyup, tencereyi kısık ateşe oturtarak, karışımı şurup kıvamı alıncaya kadar (4 - 5 dakika) pişirin. Sonra tavuk suyunu ekleyip, ateşi açarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra, ateşi kısıp, orta ateşte, üstü açık olarak 2 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, sosu birtel süzgeçten, birtahta kaşığı sırtıyla bastırarak bir kâseye geçirin (süzgeçte kalan posaları atın). Sonra yeniden tencereye boşaltıp, tencereyi üstü açık olarak kısık ateşe oturtun. Nuazetlerin üstüne tuzu ve karabiberi serpip, fırın ızgarasının altına yerleştirerek, her iki yanlarını 2'şer dakika (pişmiş istiyorsanız 4'er dakika) ızgara edin. Nuazetleri fırından alıp, 4 düz tabağa 2'şer 2'şer yerleştirerek, çevrelerini taze incir dilimleriyle süsleyin. Tencereyi ateşten alıp, sosu bir kâseye boşaltarak, nuazetlerin yanında servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Buharda pişirilmiş brokkoli çiçekleriyle.