İNCİRLİ KUZU SOTE (FRANSA)

Malzeme: (4 kişilik)
600 gr. taze incir,
1 su bardağı ayçiçek yağı,
1200 gr. kemikli kuzu eti az yağlı kuşbaşı doğranmış,
200 gr. soğan (iri piyaz doğranmış),
1 çorba kaşığı un (elenmiş),
tuz,
karabiber.

İncirleri soyup boylamasına ikiye kesin. Büyükçe bir tencerede, harlı ateşte çiçek yağını kızdırın. Yağ kızınca etleri ilave edip sık sık karıştırarak 3-4 dakika her tarafları kızarıncaya kadar sote edin. Soğanları katıp, karıştırmaya devam ederek, 3-4 dakikada bu sonuncuları sote ettikten sonra elenmiş unu ekleyin. Harlı ateşte unu kısa bir süre rengi dönünceye kadar, karıştırarak pişirin.
Un pişince ateşi kısıp soyulup ikiye bölünmüş incirleri ilave edin. Tuzu ve biberi serptikten sonra, incirleri parçalamamaya dikkat ederek, karıştırın. Bir miktar sıcak su ilâve edip tencerenin kapağını kapatarak ağır ateşte 1 saat pişirin. (Düdüklü tencere kullanıyorsanız bu süre 25-30 dakika olmalıdır).
Tencereyi ateşten alıp yemeği bir servis tabağına aktarıp, sıcak olarak servis edin

Not: Eğer incirler olgun ise ete son yarım saat içinde ilave etmek gerekir. Aksi takdirde fazla pişmekten ötürü parçalanırlar ve yemeğin tadı ve görünümü bozulur.

© lezzetler.com tarif no:25910 • adı:İncirli Kuzu Sote (Fransa) • gönderen:alara • indirme tarihi:18.05.2024 - 04:08