



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KUZU KONTRFİLE

2 kuzu kontrfilesi (her biri yaklaşık 1 kg; bütün yağları alınmış)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 çorba kaşığı tane hardal
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 ekmek dilimi (kabukları alınır, ıslatılarak ufalandıktan sonra, sıkılmış ve kurutulmuş)
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı kekik
1/4 tatlı kaşığı biberiye
Ispanak garnitürü:
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
2 taze soğan (ayıklanıp, doğranmış)
500 g ispanak (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, süzdürülmüş)
1 demet suteresi (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, süzdürülmüş)
16 kiraz domates (her biri 2'ye kesilmiş)
1 çorba kaşığı sirke
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Kuzu kontrfilelerini, ateşe dayanıklı bir kaba koyun. Zeytinyağının 1 tatlı kaşığı, tane hardallar, tuz, karabiberin yarısı ve sarımsakların yarısını bir kâsede karıştırıp, karışımı elinizle bastıra bastıra kontrfilelerin üstüne sürerek, kontrfileleri oda sıcaklığında 1 saat bekletin.

Bekletme süresinin bitimine doğru fırınınızı 220 °C'a ısıtın. Sonra kabı fırına verip, kontrfileleri 25 - 30 dakika pişirifti-Bir kâsede ufalanmış ekmekiçi, maydanozlar, kekik, biberiye, kalan sarımsaklar ve kalan karabiberi karıştırıp, kontrfilelerin üstüne serpin. Kalan zeytinyağını da üstüne gezdirip, kontrfileleri, üstündeki ek-mekiçleri altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirmeyi sürdürün. Sonra kabı ateşten alıp, kontrfileleri alüminyum folyoya sararak, bir kenara bırakın.

Garnitürü hazırlamak için, zeytinyağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturarak yağı ısıtın. Yağ ısınca taze soğanları koyup, 45 saniye sote edin. Ispanaklar, sutereleri, domatesler ve sirkeyi ekleyip, sürekli karıştırarak, sebzeler yumuşayınca kadar (30 saniye) pişirin.

Tencereyi ateşten alıp, tuz ve karabiberi ekleyerek, karıştırdıktan sonra, garnitürü 8 düz tabağa bölüştürün. Alüminyum folyoyu atıp, kontrfileleri dilimleyerek, dilimleri tabaklardaki garnitürlerin üstüne yerleştirin ve servis yapın.

[ML® Ispanaklı Antrkot için tıklayın](#)