



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## İSVEÇ USULÜ KUZU BUDU

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

800 gramlık bir kuzu budu,  
4 zeytinyağılı ançüez filetosu,  
3 çorba kaşığı zeytinyağı,  
1/2 bardak et suyu,  
3 çorba kaşığı sirke,  
2 diş sarımsak,  
1 dal biberiye otu,  
yeteri kadar un ve tuz.

Yapımı: Kuzu etini kuşbaşı gibi doğrayıp unlayın. Bir tavada içinde biberiye otu bulunan zeytinyağını kızdırın. Yağ kızınca önce biberiye otunu çıkarın. Sonra etleri içine atın. Etlerin her yanı kızarıncaya tavanın üstünü örtün ve hafif ateşte etleri bir süre pişirin.

Etler pişince bunları bir kevgirle tavadan çıkarın ve sıcak bir yerde tutun.

Sarımsakla ançüezleri birlikte dövün. Sirkeyi katıp iyice karıştırdıktan sonra bu karışımı tavaya atın. Ateşin kuvvetini artırın. Beş dakika kadar tavadakileri kaynattıktan sonra üzerlerine sıcak et suyunu dökün.

Tavadakiler kaynamaya başlayınca etleri de katın. Bir taşım kaynadıktan sonra bunları servis tabağına aktarıp sofraya çıkarın.

---