



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA SOSLU KUZU (MİKRODALGA)

6 dilim kuzu eti (her biri yaklaşık 175 g, but üstünden kesilip, kemikleri ayıklandıktan ve bütün yağları alındıktan sonra, kelebek pirzola biçimi verilerek 1'er kürdanla tutturulmuş)

birkaç ananas dilimi (kabuğu soyulmadan üçgen biçimi kesilmiş; isteğe bağlı; süsleme için)

Sosu:

250 g ananas (kabuğu soyulup, doğranmış)

1 iri domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, iri zar biçiminde doğranmış)

3 çorba kaşığı soya sosu

2 çorba kaşığı sirke

2 diş sarımsak (dövülmüş)

1/2 tatlı kaşığı acı kırmızıbiber

2 tatlı kaşığı kırmızıbiber

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Sosu hazırlamak için, ananas parçalarını blender kabına koyup, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Püreyi tel süzgeçten ateşe dayanıklı bir kâseye geçirip, domates parçaları, soya sosu (ya da soyu), sirke, sarımsaklar, acı kırmızıbiber, kırmızıbiber ve karabiberi kâseye ekleyerek, karıştırın. Kâseyi üstünü örtmeden fırına verip, sosu % 100 ısıtılmış fırında 10 dakika (her 2 dakikada bir karıştırın) pişirin. Kâseyi fırından alıp, bir kenara bırakın.

Ateşe dayanıklı bir kabı % 100 ısıtılmış fırında kızdırıp, sonra fırından alarak içine kuzu etlerini koyun ve her 2 yanları kahverengileşinceye kadar içinde altüst edin. Sonra kabı fırına verip, etleri % 100 ısıtılmış fırında 1,5 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, etleri altüst ettikten ve çeperler yakınındakiler ile ortadakilere yer değiştirttikten sonra, kabı yeniden fırına vererek, etleri % 100 ısıtılmış fırında 1,5 dakika daha pişirin.

Kabı fırından alıp, kâsedeki sosu et dilimlerinin arasına boşalttıktan sonra, kabı yeniden fırına vererek, etleri % 100 ısıtılmış fırında 4 dakika pişirin.

Kabı fırından alıp, etleri delikli spatulayla ısıtılmış bir servis tabağına çıkarın. Üstlerine kaptaki sosu boşaltıp, ananas dilimleriyle süsleyerek (isteğe bağlı), servis yapın.