



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAKLI KUZU (MİKRODALGA)

175 g kuzu eti (bütün yağları ve varsa kıkırdaklı bölümleri alınıp, makinede üç kez çekilerek kıyma haline getirildikten sonra, iyice soğutulmuş)

125 g kuzu eti (buttan; bütün yağları alınıp, dilimlendikten sonra, et takacıyla yassıtılmış)

1 iri kırmızı dolmalık biber

3 kabak (yaklaşık 300 g, uçları kesilmiş)

2 ekmek dilimi (kabukları alınıp, ıslatılarak sıkıldıktan sonra, ufalanmış ve kurutulmuş)

4 çorba kaşığı süt (tercihen yarım yağlı)

1 tatlı kaşığı ararot

6 çorba kaşığı süzme yoğurt

1/4 tatlı kaşığı mercanköşk

1 çorba kaşığı domates salçası

1/2 tatlı kaşığı tuz

1/4 tatlı kaşığı beyazbiber (taze çekilmiş)

1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı

Kırmızı dolmalık biberi birkaç yerinden çatalla delip, alüminyum folyo üstüne yerleştirerek, % 100 ısıtılmış fırında 2,5 dakika pişirin, - olduğu yerde döndürüp, 2,5 dakika daha pişirdikten sonra, fırından alarak bir kâseye aktarın ve kâsenin üstünü plastik filmle örtüp, bir kenarda 5-10 dakika bekletin. Sonra kabaran derisini soyup, sap ve çekirdeklerini temizleyerek, bisküvi kalıbıyla 4 cm çapında 6 yuvarlak parça kesin ve bir kenara bırakın.

Her kabaktan 2'şer ince dilim kesip, bir kenara bırakın. Sonra kalan kabakları ince şeritler halinde kesip, bir tabağa koyarak, üstlerine 2 çorba kaşığı su gezdirin. Tabağın üstünü plastik filmle örtüp (buharın çıkması için bir kenarını aralık bırakın), fırına vererek, kabakları % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika pişirin. Tabağı fırından alıp, kabak şeritlerini parçalamamaya dikkat ederek bir çatalla altüst ettikten sonra, tabağın üstünü yeniden plastik filmle örterek, kabakları % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika daha pişirin. Tabağı fırından alıp, kabak şeritlerini kâğıt mutfak havlusu üstüne çıkarın.

6 cm çapında, 4,5 cm yükseklikte 6 tart kalıbının dibine 1 'er yuvarlak kabak dilimi, üstlerine de 1 'er yuvarlak dolmalık biber parçası koyun. Sonra kalıpların yan çeperlerine kabak şeritlerini döşeyip, uçlarını kalıpların kenarlarından dışarı sallandırın.

Ufalanmış ekmekini bir kâseye koyup, üstlerine sütü boşaltarak, 2 dakika sütü emmelerini bekleyin. Ararotu bir kâsede yoğurdun 1 çorba kaşığıyla karıştırıp, karışımı kalan yoğurda ekleyerek, karıştırın. Bir salata kâsesinde kıyma ve sütlü ekmekini karıştırıp, yoğurt - ararot karışımı, mercanköşk, domates salçası, tuz ve karabiberi ekledikten sonra, karışımı blender kabına aktarın, pürüzsüz püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Püreyi bir kâseye aktarın, yarısını kalıplara doldurarak, yüzeylerini bir bıçakla düzleştirin.

Bir fırın kabını % 100 ısıtılmış fırında kızdırın. Kuzu etinden 5,5 cm çapında 6 yuvarlak kesin.

Kabı fırından alıp, zeytinyağını içine boşaltın. Sonra et yuvarlaklarını içine yerleştirip, kabı yeniden fırına vererek, yuvarlakların her iki yüzlerini % 100 ısıtılmış fırında 30'ar saniye pişirin. Kabı fırından alıp, et yuvarlaklarını, 1 'er 1 'er kalıplara yerleştirerek, üstlerine kâsede kalan kıymalı püreyi bölüştürün: Püreler, kalıpların kenarlarından 1 cm yüksek olmalıdır. Sonra kalıpların kenarlarından sarkan kabak şeritlerini pürelerin üstüne kapatıp, kalıpları % 50 ısıtılmış fırına vererek 2 dakika pişirin. Oldukları yerde döndürüp, 2 dakika daha pişirdikten sonra, kalıpları fırından alıp, üstlerine birer tabak kapatın. Altüst edip, kabaklı kuzuları kalıplardan tabaklara çıkararak, servis yapın.