



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAPARI MAYDANOZ SOSLU KUZU PİRZOLASI (FRANSA)

12 kalem kuzu pirzolası (her biri yaklaşık 90 g; bütün yağları alınmış)

1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

1/4 tatlı kaşığı kekik

1/4 tatlı kaşığı tuz

1/2 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)

Kapari - maydanoz sosu:

1 tatlı kaşığı mısır nişastası

1/3 su bardağı yağsız süt

75 g (4 çorba kaşığı) krema

4 arpacık soğanı (ince doğranmış)

2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

1 çorba kaşığı kapari (ince kıyılmış)

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Kuzu pirzolarını çukur bir tabağa koyun. Zeytinyağı, sarımsak, maydanoz, kekik, tuz ve karabiberi bir kâsede karıştırıp, kuzu pirzolarının üstüne boşaltın. Pirzoları birkaç kez altüst edip, tabağın üstünü örterek buzdolabına kaldırın ve 2 saat soğutun. Soğutma süresinin bitimine 4-5 dakika kala, fırınınızın ızgarasını yakın. Sosu hazırlamak için, mısır nişastasını ve sütün 1 çorba kaşığını bir kâsede karıştırın. Kalan sütü bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtun ve süt kaynamaya yüz tutunca erimiş mısır nişastasını ekleyip, ateşi kısın ve sürekli karıştırarak, 2-3 dakika pişirin. Kalan bütün sos malzemesini katıp, 1 dakika kadar ısıttıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, bir kâseye aktarın ve sıcak kalmasını sağlayın. Buzdolabındaki kâseyi alıp, pirzoları fırın ızgarasının altına yerleştirerek, her iki yanlarını 3'er - 4'er dakika (iyi pişmiş istiyorsanız 5'er dakika) ızgara edin. Pirzoları fırından alıp, bir servis tabağına yerleştirerek, yanında kapari - maydanoz sosuyla servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında fırınlanmış patateslerle.