



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZIBİBERLİ KUZU SOTE

500 g kuzu eti (buttan; bütün yağları alınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
1 çorba kaşığı kırmızıbiber
1/2 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
1/2 tatlı kaşığı tuz
350 g brokoli
2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1 çorba kaşığı tuzsuz tereyağı
1 diş sarımsak (dövülmüş)
3 arpacık soğanı (ince doğranmış)
2 defne yaprağı
3 domates (kabukları soyulup, doğranmış)
35 g (2 çorba kaşığı) krema

Et şeritleri, kırmızıbiber, karabiber ve tuzun yarısını bir salata kâsesinde iyice karıştırın. Sonra kâsenin üstünü örtüp, serin bir yerde (buzdolabında değil) 6 saat (arada 1 kez iyice karıştırın) bekletin. Bekletme süresinin bitimine 10 dakika kala, büyük bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi orta ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca buğulama kabına brokoliyi koyup, üstüne kalan tuzu ve kimyon tohumlarını serpererek, brokoliyi üstü açık olarak yumuşayuncaya kadar (5 - 6 dakika) buharda pişirin. Bu arada, tereyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak tereyağını eritin. Yağ eriyince sarımsaklar, arpacık soğanları ve defne yapraklarını koyup, arpacık soğanlarını yumuşayuncaya kadar (1 - 2 dakika) sote edin. Ateşi açıp, et şeritlerini tavaya ekleyin ve ara sıra karıştırarak, 2 - 3 dakika sote edin. Domatesleri koyup, bir taşım kaynattıktan sonra, 2 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, brokoliyi nsıtlmış bir tabağa çıkarın. Tavayıda ateşten alıp, defne yapraklarını atarak, et soteyi bir servis çanağına boşaltın. Kremayı ekleyip, karıştırdıktan'sonra, yanında brokoliyle servis yapın.