



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZLI YERELMALI KUZU YAHNİSİ

750 g yağsız kuzu eti (buttan, bütün yağları alınıp 7,5 cm boyunda şeritler halinde kesilmiş)
500 g kuşkonmaz (ayıklanıp, soyulmuş)
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
3 arpacık soğanı (ikiye kesilmiş)
500 g yerelması
4 tatlı kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1 demet suteresi (yıkayıp, ayıklandıktan sonra, 30 saniye haşlanarak, süzdürülmüş ve kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı beyazbiber
3 çorba kaşığı süzme yoğurt

Kuşkonmazların uçlarını kesip, bir kenara bırakın. Kuşkonmaz saplarını bir tencereye koyup, üstlerini örtecek kadar kaynar su ekleyin ve tuzun 1/2 tatlı kaşığını serpip, tencereyi orta ateşe oturtarak, kuşkonmazları 15 dakika pişirin.

Bu arada, çiçekyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca arpacık soğanlarını koyup, 5 dakika sote ederek, delikli kaşıkla birtence-reye aktarın. Tavanın altını açıp, et şeritlerinin yarısını koyarak, harlı ateşte altın sarısı bir renk alıncaya kadar sote edin. Delikli kaşıkla, tenceredeki soğanların üstüne çıkarıp, kalan etleri de aynı biçimde sote ederek, tavayı ateşten alın ve etleri delikli kaşıkla tencereye aktarın. Ateşteki tencereyi alıp, kuşkonmaz saplarını delikli kepçeyle bir tabağa çıkarın. Kuşkonmazların pişme suyunu, tenceredeki etlerin üstüne boşaltıp, tencereyi kısık ateşe oturtarak, karışımı etler yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 1 saat) pişirin. Bu arada emaye bir tencereye 1 litre (4 su bardağı) su ve limon suyunun 1 tatlı kaşığını koyun. Yerelmalarını soyup (soydukça, kurumamaları için limonlu suya atın), tencereyi orta ateşe oturtarak, iyice yumuşayıncaya kadar (20 - 30 dakika) pişirin.

Tencereyi ateşten alıp, yerelmalarını delikli kaşıkla blendır kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Tabaktaki haşlanmış kuşkonmazları ekleyip, yeniden püre kıvamı alıncaya kadar karıştırdıktan sonra, püreyi tel süzgeçten bir kâseye geçirerek, bir kenara bırakın.

Ateşteki tenceredeki pişme suyunun yüzeyinde biriken yağı kaşıkla alıp atın. Delikli kaşıkla etleri ve arpacık soğanlarını bir tabağa çıkarın. Ateşi açıp, tencerede kalan pişme suyunu bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi yeniden kısıp, ayırdığınız kuşkonmaz uçlarını koyarak, yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) haşlayın ve delikli kepçeyle, bir tabağa çıkarın. Tencereye kâsedeki yerelması - kuşkonmaz püresi ve suterelerini koyup, ağır ağır karıştırarak, ısıtın. Kalan limon suyu, kalan tuz, beyazbiber, tabaktaki et ve arpacık soğanlarını ekleyerek, yahniiyi kısık ateşte ısıtın. Sonra kuşkonmaz uçlarıyla süsleyip, ortasına yoğurdu koyun ve tencereyi ateşten alıp, servis yapın.