



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU ETLİ ARAPSAÇI (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

1 kg arapsaçı
500 g kuzu eti (kemiksiz)
½ çay bardağı zeytinyağı
1 soğan
1 tatlı kaşığı tuz

Arapsaçlarını temizleyin, ortalama 5 cm olacak şekilde doğrayın ve bol suda yıkayın. Ayrı bir kaba kaynar su ekleyin, arapsaçlarını bu kaynar suda 1 dakika alt üst edip süzgeçten geçirin (suyu saklayın). Kuzu etlerini jülyen (ince uzun) doğrayın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve kuzu etlerini 2 dakika soteleyin. Soğanı ilave edip hafif ateşte 5 dakika daha soteleyin. Tencereye 1 bardak sıcak su ile 1 bardak da arapsaçını yumuşattığınız sudan ilave edin, arapsaçlarını ekleyin ve kısık ateşte 10 dakika pişirip sıcak servis edin.

Not: Eğer terbiyeli tercih ederseniz, derin bir kaptaki 2 yemek kaşığı un, 3 yemek kaşığı yoğurt, yarım adet sıkılmış limon suyunu karıştırın ve 3. aşamanın sonlarına doğru yavaşça tencereye ekleyip 2 dakika pişirin ve servis edin.

