



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU GERDAN HAŞLAMA

2 yemek kaşığı zeytinyağı
600 gram kuzu gerdan eti
1 adet defne yaprağı
200 arpacık soğan
4 diş sarımsak
4 adet orta boy patates
2 adet büyük boy havuç
4 su bardağı sıcak su
1 çay kaşığı tane karabiber
1 çay kaşığı tuz
2 adet limon suyu
1/4 demet maydanoz

Kuzu gerdan etlerini bol su ile yıkadıktan sonra bir kağıt havlu ile kurulayın. Sarımsak ve arpacık soğanların kabuklarını soyduktan sonra bütün halde muhafaza edin.

Kabuğunu soyduğunuz havuçları iri parçalar halinde doğrayın. Patatesleri dört eşit parçaya bölün. Pişirme işleminin sonunda eklenecek maydanozları incecik kıyın. Artık yemeğin yapımına başlayabiliriz.

Zeytinyağını derin bir tencerede kızdırın. Suyunu aldığınız kuzu gerdan etlerini tencereye alıp, hafif bir renk alana kadar kızartın.

Tane karabiber, sarımsak ve defne yaprağını ekleyin. Sıcak suyu ilave edip, kapağı kapalı tencerede 30 dakika kadar haşlayın.

Haşlanıp, yağını salan kuzu gerdan etlerine arpacık soğan, doğranmış patates ve havuçları katın. Yemeğe ekşiliğini verecek limon suyunu da ilave ettikten sonra eti sebzelerle birlikte 30 dakika daha pişirin.

Tuz ve doğranmış maydanoz ilavesiyle son bir kez karıştırdığınız yemeği, sıcak olarak servis edin. Soğuk kış günlerinin üstesinden gelmek için sevdiklerinizle paylaşın.

Not: Yemeğe tat ve lezzet vermesi için arpacık soğan yerine bütün halde tencereye alacağınız kuru soğan kullanarak da tarifi hazırlayabilirsiniz. Etleri haşladığınız su azaldığı takdirde sebzeleri ilave ettikten sonra sıcak su eklemeyi ihmal etmeyin. Limon suyuna yumurta sarısı katıp, çırpıttıktan sonra yemeği terbiyeli olarak da haşlayabilirsiniz. Haşladığınız kuzu gerdan etinin kemiklerini ayıkladıktan sonra sebzelerle birlikte pişirmeye devam ederek yemeği hazırlayabilirsiniz.