



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KUZU KIZARTMASI (SOSLU)

800 gr kuzu böbrek yatağı (200'er gr'lık 4 parçaya bölünmüş)  
75 gr (5 çorba kaşığı) tereyağı  
5 orta boy soğan (ince doğranmış)  
1 diş sarımsak (dövülmüş)  
5 orta boy domates (kabukları soyulup çekirdekleri çıkartarak kuşbaşı doğranmış)  
1 çorba kaşığı domates salçası  
1 çay kaşığı tuz  
1 kahve kaşığı karabiber  
3+1/2 su bardağı et suyu

Bir tavada, orta ateşte, 2 çorba kaşığı tereyağı eritip, yağ kızınca etleri ekleyerek, 5-6 dakika, her iki yanları hafifçe kahverengi olana kadar kızartınız. Tavayı ateşten indirip, kızarmış etleri bir tabağa çıkararak, sıcak kalmalarını sağlayınız.

Orta boy bir tencerede, orta ateşte, kalan 3 çorba kaşığı yağ eritiniz. Yağ kızınca soğan ve sarımsağı ekleyip 5-6 dakika, soğanlar pembeleşene kadar kavurunuz. Domates, domates salçası, tuz ve biberi ekleyip, 5 dakika daha, sürekli karıştırarak pişiriniz. Etleri ve et suyunu katıp, kaynamaya bırakınız. Bir delikli kepçe ile suyun üstünde beliren köpükleri atınız.

Tenceredeki su kaynar kaynamaz, tencerenin ağzını kapatıp, orta ateşte 1 saat pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, kızartmayı sosuyla birlikte ısıtılmış bir servis tabağına boşaltarak servis ediniz.