



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU STROGANOF (FRANSA)

500 g kuzu eti (sırttan; bütün yağlan alınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 soğan (ince doğranmış)
250 g mantar (yıkayıp, kurulandıktan sonra, ince dilimlenmiş)
4 çorba kaşığı süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
1 çorba kaşığı taze soğan (doğranmış)

Zeytinyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınca ateşi kısıp, soğanları koyarak, yumuşayınca (ama renkleri pembeleşmemelidir) kadar (7 - 8 dakika) sote edin. Sonra delikli kaşıkla bir tabağa çıkarıp, bir kenara bırakın.
Ateşi açıp, tavaya et şeritlerinin yarısını koyarak, harlı ateşte renkleri hafifçe dönüncüye kadar (1 - 2 dakika) sote edin. Sonra delikli kaşıkla tabaktaki soğanların üstüne çıkarıp, kalan et şeritlerini de aynı biçimde sote ederek, tabağa çıkarın.
Sonra bütün et şeritleri ve soğanları yeniden tavaya koyup, ateşi kısın ve mantarları ekleyerek, karışımı mantarlar yumuşayınca kadar (4 - 5 dakika) kısık ateşte pişirin.
Yoğurdu ve hardalı ekleyip, karıştırdıktan sonra, 3 - 4 dakika ısıtın. Tuzu ve karabiberi serpip, tavayı ateşten alarak, kuzu stroganofu ısıtılmış bir servis tabağına aktarın. Maydanoz ve taze soğanları serpiştirip, servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Ortası bezelye püresiyle doldurulmuş patates püresi topaklarıyla.