



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU YÜREK DOLMA

MasterChef

- 6 adet kuzu yüreği (iyice temizlenmiş ve içleri dolmalık hale getirilmiş)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı pirinç (yıkamış ve süzölmüş)
- 1 adet orta boy kuru soğan (ince doğranmış)
- 2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü (ılık suda bekletilmiş)
- Yarım çay kaşığı tarçın
- Yarım çay kaşığı yenibahar
- Tuz ve karabiber
- 1,5 su bardağı su veya et suyu
- Sos için:
 - 1 yemek kaşığı tereyağı
 - 1 yemek kaşığı domates salçası
 - 1 su bardağı sıcak su
 - 1 çay kaşığı tuz

Kuzu yüreklerini öncelikle iyice temizleyin.
Üzerinde fazladan yağ ya da damar parçaları varsa, bunları dikkatlice çıkarın.
Yürekleri dolmalık hale getirmek için içlerini açarak fazla damarsal dokuyu temizleyin.
Temizlenen yürekleri birkaç dakika suda bekletip süzerek hazır hale getirin.
İç pilav için önce zeytinyağını geniş bir tavada ısıtın.
Üzerine ince doğranmış kuru soğanları ekleyip pembeleşene kadar kavurun.
Dolmalık fıstıkları da ekleyerek birkaç dakika daha kavurun.
Ardından yıkamış pirinçleri ilave edin ve tüm malzemelerle birlikte karıştırarak pirinçlerin renginin biraz şeffaflaşmasını sağlayın.
İç pilavın aromatik yapısını zenginleştirmek için kuş üzümü, tarçın, yenibahar, tuz ve karabiberi ekleyin.
Bu baharatlar dolmaya karakteristik bir tat ve hoş bir aroma katacaktır.
Baharatları ekledikten sonra pirinçleri iyice karıştırın.Üzerine 1,5 su bardağı su veya et suyu ilave edin.
Kısık ateşte pilavın suyunu çekmesini bekleyin.
Pilav pişince ocaktan alın ve bir süre dinlendirin.
Masterchef kuzu yürek dolması nasıl yapılır? Leziz kuzu yürek dolması tarifi
Hazırladığınız iç pilavdan bir kaşık yardımıyla kuzu yüreklerinin içine dikkatlice doldurun.
Yüreklerin içine çok fazla doldurmamaya özen gösterin, çünkü pişme sırasında pirinçler şişecektir.
Dolma olarak hazırlanan yüreklerin ağızlarını kapatmak için mutfak ipi veya kürdan kullanabilirsiniz.
Bu, dolmaların içindeki pilavın dışarı çıkmasını önler ve pişme sırasında dolmanın şeklini korumasını sağlar.
Küçük bir sos tenceresinde tereyağını eritip domates salçasını ekleyin ve kokusu çıkana kadar kavurun.
Üzerine sıcak su ekleyerek sosu hazırlayın.
Sosun kıvamı hafif yoğun olmalı; dolmaların üzerine döktüğünüzde güzel bir şekilde kaplamalıdır.
Hazırladığınız sosu dolmaların üzerine dökerek tencerenin kapağını kapatın.
Kısık ateşte yaklaşık 30-40 dakika kadar yavaş yavaş pişirin.
Bu süre, dolmaların yumuşayıp lezzetli bir hale gelmesi için yeterlidir.
Dolmalar piştikten sonra ocaktan alın ve biraz dinlendirin. Yürek dolmalarını sıcak servis edin.
Yanında yoğurt ya da domates sosuyla birlikte sunum yapabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:180826 • adı:Kuzu Yürek Dolma • gönderen:dolu • indirme tarihi:04.04.2025 - 23:33