



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MANSAF

1,5 kg kemikli kuzu eti (but veya kol kısmı)  
2 litre su  
1 adet büyük soğan (dörde bölünmüş)  
3-4 diş sarımsak (isteğe bağlı)  
2 adet defne yaprağı  
5-6 adet kakule tohumu  
Tuz  
500 gram jameed (kurutulmuş yoğurt) veya 500 gram süzme yoğurt  
1 litre et suyu (etlerin haşlama suyu)  
1 yemek kaşığı mısır nişastası (kıvamı ayarlamak için)  
Tuz  
3 su bardağı basmati pirinci  
4,5 su bardağı su veya et suyu  
2 yemek kaşığı tereyağı veya zeytinyağı  
Tuz  
Shrak ekmeği veya lavaş ekmeği  
Kavrulmuş çam fıstığı ve badem  
Kıyılmış taze maydanoz veya kişniş

Kuzu etlerini büyük parçalar halinde kesin ve bol suyla yıkayın.  
Bir tencereye etleri koyun, üzerine 2 litre su ekleyin ve orta ateşte kaynamaya bırakın.  
Kaynamaya başladığında üzerinde oluşan köpükleri bir kepçe ile alın.  
Dörde bölünmüş soğanı, isteğe bağlı sarımsakları, defne yaprağını, kakule tohumlarını ve tuzu ekleyin.  
Etlер yumuşayana kadar yaklaşık 1,5-2 saat kısık ateşte pişirin.  
Pişen etleri tencereden alın ve bir kenara ayırın. Et suyunu süzerek saklayın (sos ve pirinç için kullanacağız).  
Jameed'i bir gece önceden suya koyup yumuşatın.  
Yumuşayan jameed'i blender veya mutfak robotunda püre haline getirin.  
Süzme yoğurdu bir tencereye alın.  
Yoğurda 1 litre et suyunu yavaş yavaş ekleyerek sürekli karıştırın.  
Karışımı orta ateşte kaynamaya başlayana kadar karıştırarak pişirin.  
Mısır nişastasını az miktarda suyla açıp sosun içine ekleyin ve karıştırın.  
Tuzunu ayarlayın.  
Pişen kuzu etlerini sosun içine ekleyin ve birlikte 10-15 dakika daha kısık ateşte pişirin.  
Pirinç birkaç kez yıkayarak nişastasını akıtın ve süzgeçte süzün.  
Bir tencerede tereyağını veya zeytinyağını ısıtın.  
Pirinç ekleyip birkaç dakika kavurun.  
Üzerine 4,5 su bardağı su veya et suyu ekleyin.  
Tuzunu ayarlayın.  
Kaynadıktan sonra kısık ateşte, kapağı kapalı olarak suyunu çekene kadar pişirin.  
Geniş bir tepsinin tabanına shrak ekmeğini veya lavaş ekmeğini serin.  
Üzerine pişirdiğiniz pilavı yayın.  
Soslu kuzu etlerini pilavın üzerine yerleştirin.  
Kalan jameed sosunu yemeğin üzerine gezdirin.  
Üzerini kavrulmuş çam fıstığı, badem ve kıyılmış maydanoz veya kişniş ile süsleyin.



---

© lezzetler.com tarif no:181011 • adı:Mansaf (Ürdün) • gönderen:dolu • indirme tarihi:05.04.2025 - 01:51