



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NAR SOSLU KUZU BUDU (FRANSA)

- 1 kuzu budu (yaklaşık 2250 g; bütün yağları alınmış)
- 1 çorba kaşığı taze kekik (ya da 1 tatlı kaşığı kuru kekik)
- 1 nâr
- 1 limon (kabuğu ince rendelenip, suyu sıkılmış)
- 1 1/2 çorba kaşığı frenküzümü jölesi (ya da kuşburnu marmeladı)
- çok ince rendelenmiş limon kabuğu (süsleme için)
- su teresi yaprakları (süsleme için)
- Nar sosu:
 - 3 nar
 - 4 çorba kaşığı frenküzümü jölesi (isteğe bağlı)
 - 1 çorba kaşığı tozşeker
 - 2 limon (kabukları ince şeritler halinde kesilip, suları sıkılmış)
 - 1 1/2 çorba kaşığı mısır nişastası

Önce fırınınızı 200 °C'a ısıtın. Budun üstünde keskin bir bıçakla eşit aralıklarla 4-5 yarık açıp, yarıklara taze kekik yaprakları sokarak (ya da kuru kekiği doldurarak), budu ateşe dayanıklı bir kaba yerleştirin. Narı soyup, tanelerine ayırın. Sonra tanelerin 1 /3'ünü bir tabağa koyup, geri kalanını bir kâse üstüne yerleştirilmiş tel süzgece boşaltın ve bir kaşığın tersiyle bastırarak, sularını emaye bir kâseye geçirin (süzgeçte kalan posaları atın). Nar suyuna limon kabuğu rendesi ve limon suyunu katıp, bu karışımın yarısını kaptaki budun üstüne boşaltarak, budu altüst edin.

Kabı fırına verip, budu 1 saat (çok pişmiş istiyorsanız 1 saat 15 dakika), üstüne sık sık kaşıkla kabın dibindeki pişme suyundan gezdirerek pişirin (pişme süresinin tam ortasında, kaba kâsede kalan nar sulu karışımı ekleyin). Pişme süresinin sonunda, kabı fırından alıp, budu ısıtılmış bir servis tabağına çıkararak, bir kenarda 20 dakika bekletin.

Bu arada nar sosunu hazırlamak için, narları soyup, tanelerine ayırın. Nar tanelerini emaye bir tencere üstüne oturtulmuş tel süzgece boşaltıp, bir kaşığın tersiyle bastırarak, sularını tencereye geçirin (süzgeçte kalan posaları atın). Frenküzümü jölesi (isteğe bağlı), tozşeker ve limon suyunu ekleyip, tencereyi kısık ateşe oturtturarak, tozşeker ve jöle (kullandıysanız) eriyinceye kadar ısıtın. Sonra 10 dakika kısık ateşte pişirip, mısır nişastasını bir kâsede az suyla karıştırarak, karışımı tencereye ekleyin ve ateşi biraz açarak, sosu bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra karıştırarak, saydamlaşınca kadar (2 - 3 dakika) pişirmeyi sürdürüp, limon kabuğu şeritlerini katın ve ateşi yeniden kısık, sosu 5 dakika daha pişirin. Sonra tencereyi ateşten alıp, sosu ısıtılmış bir kâseye boşaltın.

Frenküzümü jölesini (ya da kuşburnu marmeladını) bir tencereye koyup, tencereyi harlı ateşe oturtturarak, jöleyi eritin. Tencereyi ateşten alıp, erimiş jöleyi fırçayla buda sürdükten sonra, ayırdığınız nar tanelerini ve ince rendelenmiş limon kabuğu rendesini üstüne serpiştirin. Budu suteresi yapraklarıyla süsleyip, sofrada dilimleyerek, yanında kâsedeki nar sosuyla servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında, buharda pişirilmiş taze patatesler ve suteresi salatasıyla.