



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATESLİ KUZU GÜVECİ (MİKRODALGA)

500 g kuzu eti (bütün yağları alınıp, iki bıçakla kıyma haline getirilmiş)
650 g patates (kabukları soyulup, dilimlenmiş)
350 g havuç (kazınıp, dilimlenmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 iri soğan (kabuğu soyulup, 2'ye kesilerek, ince dilimlenmiş)
20 g (3 çorba kaşığı) un
15 cl. (1/2 su bardağı) tuzsuz et suyu
1/4 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
1/4 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Patates dilimleri ve havuç dilimlerini bir fırın kabına yerleştirip, üstlerine 6 çorba kaşığı soğuk su gezdirin. Kabın üstünü plastik filmle örtüp (buharın çıkması için bir kenarını aralık bırakın), fırına vererek, sebzeleri % 100 ısıtılmış fırında yumuşayınca kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin (her 5 dakikada bir karıştırın). Kabı fırından alıp, bir kenara bırakın.

Bu arada başka bir fırın kabını fırında kızdırıp, kızınca fırından alarak, içine ayçiçek yağı ve soğanları koyun. Sonra üstünü plastik filmle kapatıp, yeniden fırına vererek, soğanları % 100 ısıtılmış fırında yumuşayınca kadar (2 - 3 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, kıymayı koyarak, üstünü örtmeden yeniden fırına verin ve kıymayı % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika (her 30 saniyede bir çatalla karıştırın) pişirin. Unu serpip, et suyunu katarak 3 dakika daha pişirin (her dakikada bir karıştırın). Kabı fırından alıp, karabiberin yarısı, tuzun yarısı ve maydanozları serptikten sonra, kıymalı karışımı, yaklaşık 10 cm derinlikte bir güvece aktarın.

Öbür kaptaki beklettiğiniz havuç ve patatesleri, kabın dibine bıraktıkları suyla (bırakmışlarsa) birlikte blendır kabına aktarıp, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Püreye kalan tuz ve kalan karabiberi serpip, karıştırdıktan sonra, güveçteki kıymalı karışımın üstüne düzgün bir tabaka halinde döşeyin. Tabakanın üstünü spatulayla düzelterip, güveci fırına vererek, % 100 ısıtılmış fırında 15 dakika (her 5 dakikada bir, güveci olduğu yerde 1/4 oranında çevirin) pişirin. Güveci fırından alıp, bekletmeden servis yapın.