



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ SEBZELİ KUZU SOTE (FRANSA)

500 g yağsız kuzu eti (but ya da sırttan, bütün yağları alınıp, kuşbaşı doğranmış)
250 g makarna
1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı
250 g arpacık soğanı (kaynar suda 2 dakika haşlandıktan sonra, kabukları soyulmuş)
250 g küçük mantar (yıkayıp, kurulanmış)
350 g patlıcan (kuşbaşı doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı kekik
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
15 g (3/2 çorba kaşığı) kaşar (ya da Parmesan) peyniri (iri parçalar halinde rendelenmiş)

Bir tencereye 3 litre (13 su bardağı) su ve 1 tatlı kaşığı tuz koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak suyu kaynatın. Sonra makarnaları koyup, yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar (yaklaşık 6 dakika) haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, makarnaları bir süzgeçte süzerek, soğuk su altında iyice çalkaladıktan sonra bir kenara bırakın.

Yapışmayan birtencereyi harlı ateşe oturtup, kızdırın. Sonra kuşbaşı etleri koyup, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 3 dakika) sote edin. Ateşi kısıp, etleri orta ateşte 3 dakika daha pişirdikten sonra, tencereyi ateşten alın ve etleri bir salata kâsesine boşaltın.

Tencereye zeytinyağını ve soğanları koyup, kapağını kapatarak yeniden orta ateşe oturtun ve soğanları ara sıra karıştırarak, renkleri sararıncaya kadar (yaklaşık 15 dakika) pişirin. Mantarları ve patlıcan parçalarını ekleyip, ateşi açarak, sebzeleri harlı ateşte yumuşayınca ve altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 7 - 8 dakika) sote edin.

Kâsedeki etleri yeniden tencereye koyup, makarnalar, kekik ve karabiberi ekleyerek, makarnalar iyice ısınıncaya kadar (yaklaşık 3 dakika) sık sık karıştırarak pişirin. Tencereyi ateşten alıp, yemeği bir servis çanağına aktardıktan sonra, üstüne kaşar (ya da Parmesan) peyniri rendesini serpererek, servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında hindiba salatısıyla.