



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAFRAN YOĞURT SOSLU KUZU FIRIN (MİKRODALGA)

600 g kuzu eti (bütün yağlan alınıp, kuşbaşı doğranmış)
3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı safran (ya da zerdeçal)
1 çorba kaşığı mısır nişastası
1 acı sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra ince doğranmış)
3/4 su bardağı yoğurt (tercihen yarım yağlı)
4 kırmızı turp (ince dilimlenmiş; süsleme için)
2 taze soğan (ayıklanıp, ince doğranmış; süsleme için)

Kuşbaşı etler, sarımsak, safran, mısır nişastası, acı sivribiber parçaları ve yoğurdu bir fırın kabında karıştırıp, kabın üstünü örterek buzdolabına kaldırın ve 4 saat soğutun.

Soğutma süresinin bitiminde kabı buzdolabından alıp, üstünü alüminyum folyoyla örterek, fırına verin ve, etleri % 50 ısıtılmış fırında 15 dakika (her 5 dakikada bir karıştırarak) pişirin. Kabı fırından alıp, bir kenarda 5 dakika beklettikten sonra, iyice karıştırın. Kırmızı turp dilimleri ve taze soğanlarla süsleyerek, servis yapın.