



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ KUSKUSLU KUZU ŞİŞ

<https://www.elele.com.tr>

Kuzu şiş için:

400 g kuşbaşı kuzu eti

20 arpacık soğanı

Sosu için:

1 su bardağı balzamik sirke

Yarım çay bardağı esmer toz şeker

1 diş sarımsak

4-5 dal biberiye

Tuz

Sebzeli kuskus için:

1 kırmızı soğan

4 yemek kaşığı zeytinyağı

1 kabak

1 dolmalık sarı biber

1 havuç

3 dal yeşil soğan

2 su bardağı kuskus

3 su bardağı et suyu

1 dilim konserve kırmızı biber

5-6 dal fesleğen

4-5 dal nane

Kuzu şişlerin sosu için balzamik sirke, esmer toz şeker, ezdiğiniz sarımsak, ince kıydığınız biberiye ve tuzu bir sos tenceresine alın. Sos kaynayıncaya kadar yüksek ateşte pişirin. Kaynadıktan sonra altını kısip sos kıvam almaya başlayıncaya kadar 5-6 dakika daha pişirin. İnce kıydığınız biberiye ve tuzu ilave edip ocaktan alın. Kuşbaşı kuzu etleri ve arpacık soğanları şişlere sıra sıra dizin. Şişleri yayvan bir kaba alın ve pişirdiğiniz sosu üzerine gezdirin. Kuzu şişleri 20 dakika sosun içinde bekletin. Marine olan şişleri sosuyla beraber bir fırın kabına alın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Sebzeli kuskus için yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Küp doğradığınız kabak, sarı biber ve havucu ilave edin. İnce doğradığınız yeşil soğan, kuskus ve et suyunu ekleyip kapağı kapalı olarak 10-15 dakika pişirin. Küp doğradığınız konserve kırmızı biber ve ince kıydığınız yeşillikleri ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın. Sebzeli kuskusu bir servis tabağına alın. Üzerine kuzu şişleri yerleştirin. Pişirdiğiniz balzamik sirkeli sostan çok az gezdirip sıcak servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:30502 • adı:Sebzeli Kuskuslu Kuzu Şiş • gönderen:YAP-BOZ • indirme tarihi:08.04.2025 - 07:56