



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU KOL

Malzeme

- 1 adet kuzu kol
- 3 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour
- 2 adet havuç
- 2 adet patates
- 15 adet arpacık soğanı
- 2 adet sivri biber
- 10 adet mantar
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı biberiye
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 4 su bardağı et suyu
- Tuz ve karabiber
- Terbiyesi İçin:
- Yarım adet limon suyu
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı yoğurt

Hazırlanışı

Kuzu kolu küçük parçalara bölün.

Havuçların kabuklarını kazıdıktan sonra küp küp doğrayın.

Patateslerin kabuklarını soyup, küp küp doğrayın.

Hava ile temas ettiklerinde kararmamaları için su dolu bir kâsede bekletin.

Arpacık soğanların kabuklarını soyup, bütün bırakın.

Sivri biberleri, mantarları ve sarımsakları ayıklayıp, ayrı ayrı kıyıp tabaklara alın.

Derin bir tencerede Sana Kase kızdırıp, kesilmiş kuzu etlerine renk verdirip, bir tabağa alın.

Aynı tencerenin içine arpacık soğanları doğranmış sivribiberleri ve kıyılmış sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

Soğanlar pembeleştikten sonra içine doğranmış havuçları, bir süzgeç yardımı ile suyunu süzdüğünüz patatesleri, kıyılmış mantarları, biberiyeyi ilave edip, kavurun.

En son olarak içine renk almış kuzu etlerini kırmızı pul biberi, tuz karabiberi ve et suyunu ilave edip, etler ve sebzeler pişinceye kadar orta ateşte kaynatın.

Yemek kaynarken terbiyesi için küçük bir kâsede limon suyunu, yoğurdu ve yumurtayı bir çatal veya çırpıcı yardımı ile karıştırın.

Yemeği ateşten indirmeden hemen önce terbiyeyi karıştırarak ilave edip, bir taşım kaynatın.

Servis tabağına alıp, sıcak olarak servis edin.