



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU NUAZET (FRANSA)

1 kuzu kafesi (yaklaşık 1 kg; kemiği sıyrılıp, bütün yağları alınmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1/4 tatlı kaşığı kekik
2 iri havuç (kazınıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
3 kereviz sapı (ayıklanıp, ince şeritler halinde kesilmiş)
2 pırasa (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, ince şeritler halinde kesilmiş)
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Tuz, karabiber ve kekiği etin iç bölümüne serpip, eti sararak, sicimle bağlayın (toplam 8 düğüm atın). Sonra aynı kalınlıkta 8 dilim halinde kesip (2 düğümün tam ortasındaki aralıktan kesin), bir kenara bırakın. Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi harlı ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca buğulama kabına havuç şeritleri ve kereviz sapı şeritlerini koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak, sebzeleri 5 dakika buharda haşlayın. Pırasa şeritlerini ekleyip, sebzeleri 3 dakika daha haşlayın.

Bu arada fırınınızın ızgarasını yakıp, etleri fırın ızgarasının altına vererek, her iki yanlarını 3'er dakika (çok pişmiş istiyorsanız 5'er dakika) ızgara edin.

Tencereyi ateşten alıp, sebzeleri bir kâseye aktararak, maydanozu serpin ve karıştırın. Sonra sebze karışımını bir servis kabına daire biçiminde döşeyin. Etleri fırından alıp, çevrelerindeki sicimleri kesip atarak, sebzelerin ortasındaki boşluğa yerleştirin ve servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında patates püresiyle.