



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEBZELİ KUZU YAHNİSİ (FRANSA)

500 g yağsız kuzu eti (bütün yağları alınıp, kuşbaşı doğranmış)  
1 çorba kaşığı un  
60 cl. (2 1/2 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)  
1 soğan (doğranmış)  
2 çorba kaşığı domates salçası  
2 defne yaprağı  
1/4 tatlı kaşığı kekik  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
250 g şalgam (kabukları soyulmuş)  
250 g küçük taze patates (kabukları kazınmış)  
250 g kabak (kazınmış)  
250 g kiraz domates (kabukları soyulup, bütün bırakılmış: ya da normal domates, kabukları soyulup, her biri 4'e bölünmüş)  
1 baget ekmeğ (yaklaşık 30-35 cm boyunda)  
2 diş sarımsak  
4 tatlı kaşığı hardal (tercihen tane hardal)

Önce fırınınızı 190 °C'a ısıtın. Kuşbaşı etleri una bulayıp, bir kenara bırakın. Bir fırın kabını harlı ateşe oturtup, iyice kızdırdıktan sonra, kuşbaşı etleri koyarak, her yanları kızarıncaya kadar sote edin. Et (ya da tavuk) suyu, soğanlar, domates salçası, defne yaprağı, kekik, tuz ve karabiberi ekleyip, karışımı bir taşım kaynatın.

Kay-nayınca kabın üstünü örtüp, kabı ateşten alın ve fırına vererek, 50 dakika pişirin.

Pişirme süresinin bitimine doğru şalgamları iri zar biçiminde doğrayıp, sivri bir bıçakla köşelerini alarak zeytin biçimi verin. Sonra şalgam parçaları ve patatesleri kaba ekleyip, 50 dakika daha pişirin. Pişirme süresinin bitiminde kabı fırından alıp, yahniyi bir kenarda hafifçe soğumaya bırakın. Sonra çukur bir tabağa aktarıp, tabağı buzdolabına kaldırarak 4 saat (isterseniz 1 gece) soğutun.

Bekletme süresinin bitimine doğru, fırınınızı 190 °C'a ısıtın. Tabağı buzdolabından alıp, yahninin yüzeyindeki donmuş yağ kaşıkla atın. Defne yapraklarını da atıp, yahniiyi bir fırın kabına aktarın. Kabakları da şalgamlar gibi iri zar biçiminde doğrayıp, zeytin biçimi verdikten sonra, kiraz (ya da normal) domateslerle birlikte kaptaki yahniye ekleyin.

Baget ekmeği verevine, 1 cm kalınlığında dilimleyin. Sarımsakları ortadan 2'ye kesip, ekmeğ dilimlerinin her iki yüzlerine bastıra bastıra sürün. Sonra ekmeğ dilimlerinin birer yüzlerine hardalı serpiştirip, dilimleri, hardallı yüzleri üste gelecek biçimde, kabın iç çeperine daire biçiminde yerleştirin. Kabı üstü açık olarak fırına verip, yahniiyi üstündeki ekmeğ dilimleri altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 25 dakika) bekletin. Sonra kabı fırından alıp, servis yapın.

**NOT: FRANSTZ MUTFAĞININ BU GELENEKSEL TARİFİNDE, ET VE SEBZELERİN BİRKAÇ SAAT PİŞİRİLMESİ, YÜZEYE ÇIKAN YAĞLARIN KOLAYCA ALINIP ATILMASINI SAĞLAR.**