



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE FASULYE VE BEZELYELİ KUZU FİLETOSU

2 kg'lık 1 kuzu filetosu (temizlenip fazla yağları alınmış)
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 orta boy soğan (ince doğranmış)
500 gr taze bezelye (kabukları soyulduktan sonra tartılmış)
250 gr taze fasulye (ayıklanmış)
180 gr (3/4 su bardağı) krema

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (200 °C) getirip ısıtınız.

Büyük bir rosto tepsisinde tereyağı ve zeytinyağı orta ateşte eritip, soğanları ekleyerek 5-6 dakika renkleri pembeleşene kadar kavurunuz. Eti koyup 5-8 dakika, her tarafı hafif kahverengi olana kadar kızartınız.

Rosto tepsisini fırına sürüp, eti 20 dakika pişirdikten sonra çıkararak, fasulye ve bezelyeleri ekleyiniz.

Fırının sıcaklığını azaltıp (170 °), tepsiyi yeniden fırına sürerek 1 saat 10 dakika, et ve sebzelere bıçağın ucu kolayca batana kadar pişiriniz.

Tepsiyi fırından alınız. Eti rosto tepsisinden çıkarıp, kesme tahtasına koyarak, kalın dilimler halinde kestikten sonra, ısıtılmış bir servis tabağına diziniz.

Rosto tepsisindeki sebzelerin suyunu, tepside 1 çorba kaşığı su kalana kadar süzünüz. Kremayı sebzelerin üstüne döküp karıştırınız.

Sebzeleri, servis tabağındaki etin çevresine yerleştirip hemen servis ediniz.