



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YUFKADA BARBUNYALI KUZU ETİ (FRANSA)

250 g kuzu eti (bütün yağları alındıktan sonra, kuşbaşı doğranmış)  
175 g barbunya fasulyesi  
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı  
2 soğan (doğranmış)  
1 iri kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, doğranmış)  
1 diş sarımsak (kıyılmış)  
3 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)  
1 acı sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra doğranmış)  
2 çorba kaşığı domates salçası  
15 cl. (2/3 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)  
Yufka hamuru:  
90 g (12 çorba kaşığı) un  
bir tutam tuz  
15 g (1 çorba kaşığı) ayçiçek yağı

Barbunya fasulyelerini akar su altında yıkayıp, sularını süzdürdükten sonra bir tencereye koyarak, 7,5 cm yükseklikte su ekleyin. Su yüzeyine çıkan fasulyeler varsa delikli kaşıkla atıp, tencerenin kapağını yarı yarıya örterek harlı ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra fasulyeleri 2 dakika haşlayıp, tencereyi ateşten alarak, bir kenarda en az 1 saat bekletin (ya da bu işlemler yerine, 1 gece soğuk suda bekletilmiş fasulye kullanın).

Fasulyeyi bir süzgeçte süzüp, akar su altında çalkalayarak yeniden süzdürdükten sonra, tencereye koyun ve 7,5 cm yükseklikte su ekleyip, tencereyi orta ateşe oturtarak, fasulyeleri 10 dakika haşlayın. Sonra ateşi kısıp, fasulyeleri yumuşayınca kadar (1 - 2 saat) pişirerek, tencereyi ateşten alın. Fasulyeleri bir süzgeçte süzüp, akar su altında çalkalayarak, süzölmeye bırakın.

Yufkaları hazırlamak için, unu ve tuzu bir kâseye koyup, yağı ekleyerek, parmaklarınızla pütürlü hamur haline gelinceye kadar yoğurun. 3 - 4 çorba kaşığı sıcak su ekleyip, yeniden parmaklarınızla yoğurun. Hamuru unlanmış mutfak tezgâhına aktarın, esnek bir kıvam alıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) yoğurduktan sonra, 4'e bölüp, her parçayı yuvarlayarak top haline, her topu da yassılatarak 18 cm çapında birer yuvarlak haline getirin. Kalın dipli birtavayı harlı ateşe oturtup, kızdırın. Sonra yuvarlak hamur parçalarından birini koyup, 30 saniye kızartın. Altüst edip, 30 saniye daha kızarttıktan sonra tavadan alıp, bir tart kalıbına yerleştirerek, soğumaya bırakın. Kalan 3 hamur parçasıyla işlemleri yineleyin.

Ayçiçek yağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca kuşbaşı etleri koyup, renkleri dönüncüye kadar sote"edin. Soğanlar, dolmalık biber parçaları ve sarımsakları koyup, sık sık karıştırarak, soğanlar yumuşayınca kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Domatesler, acı sivribiber parçaları, domates salçası, et suyu, tuz ve karabiberi ekleyip, tencerenin kapağını kapatarak, karışımı 10 dakika pişirin. Haşlanmış barbunya fasulyelerini ekleyip, 5 dakika daha pişirin.

Bu arada, fırınınızı 180 °C'a ısıtın. Tart kalıplarını fırına verip, yufkaları yaklaşık 10 dakika ısıtın.

Kalıpları fırından alıp, ısınmış ve kalıpların biçimini almış yufkaları, parçalarrrtamaya dikkat ederek, bir servis tabağına çıkarın. Tencereyi ateşten alıp, barbunyalı kuzu etini kaşıkla yufkaların içine doldurarak, servis yapın.

Not: Bu tarifte kuşbaşı kuzu eti yerine, kuzu kıyması da kullanılabilir.