

Belen Tava

Süre: 1 Saat 20 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 60 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Kuzu etini domates, biber, soğan ve sarımsakla aynı fırın kabında pişirerek sulu, ekmek banmaya uygun bir tava yemeği hazırlayın. Sebzelerin suyu etin pişmesine yardım eder; kabı ilk bölümde kapalı tutmak buharı içeride bırakır.

Malzemeler:

- 600 g kuzu kuşbaşı
- 3 domates
- 3 yeşil biber
- 1 büyük kuru soğan
- 5 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı pul biber
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Kuzu parçalarını birbirine yakın boyda kesin. Domatesler çok suluysa çekirdekli kısmın bir bölümünü ayırın, ancak tepsiyi tamamen kuru bırakmayın.

Servis Önerisi:

Fırın kabından sıcak servis edin. Yanına pide, bulgur pilavı veya mevsim salatası koyabilirsiniz.

Yapılışı:

1. Sebzeleri hazırlayın:

- Domatesleri iri küp, biberleri kalınca halka, soğanı yarım ay doğrayın. Sarımsak dişlerini bütün bırakın.
- Kuzu etini sebzelerle harmanlayıp zeytinyağı, pul biber, tuz ve karabiber ekleyin. Malzemeleri tepsiye eşit yayın.

2. Kapalı pişirin:

Kiraz'ın Mutfağı

- Karışımı kapaklı fırın kabına alın veya tepsiyi sıkıca folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 200°C fırında 40 dakika pişirin.
- Pişmenin ortasında kabı kontrol edin. Sebze suyu yeterliyse ek sıvı koymayın; taban kuruyorsa kenardan birkaç kaşık sıcak su ilave edin.

3. Üstünü kızartın:

- Kapağı açıp 15-20 dakika daha pişirin. Et lokmalarının boyu farklıysa yumuşayan küçük parçaları tepsinin orta kısmına alın.
- Fırından çıkarınca 10 dakika dinlendirin. Tepside biriken suyu ve sebzeleri etle birlikte servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Kuzu eti çatalla kolay ayrılmalı, domatesler sos kıvamına gelmeli ve tepside yanık değil, yoğun et-sebze suyu kalmalıdır.

Saklama:

Artanı sığ kapta iki saat içinde soğutup buzdolabında iki güne kadar saklayın. Yeniden ısıtırken birkaç kaşık su ekleyip kapağı kapalı tutun.

>> **İpucu:** Et parçalarını çok küçük kesmeyin; uzun fırın süresinde küçülen parçalar kuruyabilir.

Kiraz'ın Mutfağı