

Fırında ağır pişmiş kuzu budu ve arpa şehriyeli pilav

toplam süre **200 dak.** 20 dak. hazırlık süresi **180 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.751 kJ / 893 kcal

Yağ: **34 gr** Protein: **67,6 gr**
Karbonhidrat: **78,9 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1 | kemiksiz kuzu budu
(yaklaşık 1 kg, isterseniz
ikiye böldürebilirsiniz) |
| 0,5 | limon |
| 5 yemek
kaşığı | zeytinyağı |
| 5 yemek
kaşığı | <u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u> |
| 0,5 tatlı
kaşığı | tuz |
| 0,5 tatlı
kaşığı | taze çekilmiş karabiber |
| 5 | defne yaprağı |
| 2 | dal biberiye |
| Arpa şehriyeli pilav için: | |
| 1 yemek
kaşığı | tereyağı |
| 1 yemek
kaşığı | zeytinyağı |
| 100 gr | arpa şehriye |
| 4 | hurma |
| 1 | diş sarımsak |
| 200 gr | orta taneli pirinç
(örneğin, Baldo veya
Calrose) |
| 400 ml | kuzu suyu |
| 3 yemek
kaşığı | <u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u> |
| Sebzeler için: | |
| 100 gr | küçük yuvarlak kırmızı
biber (taze veya turşuluk) |
| 1 | rezene |
| 1 | Japon patlıcanı |

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1 kemiksiz kuzu budu (yaklaşık 1 kg) - **0,5** limon - **5 yemek kaşığı** zeytinyağı - **5 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 tatlı kaşığı** tuz - **0,5 tatlı kaşığı** taze çekilmiş karabiber - **5** defne yaprağı - **2** dal biberiye
Fırını 140 °C'ye ısıtın. Kuzu budunu bir fırın kabına yerleştirin. Limonun suyunu sıkın, zeytinyağı, Kikkoman Soy Sauce, tuz ve karabiberle karıştırın. Karışımı etin üzerine dökün ve birkaç dakika masaj yaparak yedirin. Defne yaprakları ve biberiyeyi ekleyin. Eti 1½ saat kadar fırında pişirin, her 30 dakikada bir çevirin. Ardından fırın ısısını 180 °C'ye yükseltin, yaklaşık 200 ml sıcak su ekleyin, üzerini kapatın ve 1½ saat daha pişirin.

Adım 2

For the orzo pilaf:

1 yemek kaşığı tereyağı - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı - **100 gr** arpa şehriye - **4** hurma - **1** diş sarımsak - **200 gr** pirinç - **400 ml** kuzu suyu - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Pilav için, tereyağı ve zeytinyağını bir tencerede ısıtın. Arpa şehriyeyi ekleyip altın rengi olana kadar kavurun. Hurmaları ve sarımsağı küçük küçük doğrayın, pirinçle birlikte ekleyip kısa süre kavurun. Kuzu suyunu ve gerekirse 150 ml kadar suyu ekleyin. Kikkoman Soy Sauce'u ilave edin. Kaynadıktan sonra kısık ateşte, pirinç tüm sıvıyı çekene kadar arada karıştırarak pişirin.

Adım 3

100 gr küçük kırmızı biber - **1** rezene - **1** Japon patlıcanı - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı - **3 yemek**

2 yemek kaşığı zeytinyağı
6 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
0,5 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
Sos için:
2 yemek kaşığı koyu et sosu tozu
2,5 tatlı kaşığı çay kaşığı nar suyu konsantresi (veya nar ekşisi)
1,5 tatlı kaşığı bal
Süsleme için:
2 tatlı kaşığı susam ve çörek otu karışımı (veya 1 çay kaşığı susam, 1 çay kaşığı çörek otu)
Birkaç dal düz yapraklı maydanoz

kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,25 tatlı kaşığı** taze çekilmiş karabiber
Sebzeleri yıkayın. Rezene ve patlıcanı dilimleyin, biberleri bütün bırakın. Tüm sebzeleri ayrı ayrı, kızgın yağda tavada soteleyin. Her birini Kikkoman Soy Sauce ve karabiberle tatlandırın.

Adım 4

2 yemek kaşığı koyu et sosu tozu - **2,5 tatlı kaşığı** nar suyu konsantresi (veya nar ekşisi) - **1,5 tatlı kaşığı** bal - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,25 tatlı kaşığı** taze çekilmiş karabiber - **2 tatlı kaşığı** susam ve çörek otu karışımı - Birkaç dal düz yapraklı maydanoz Kuzuyu fırından alın, dilimleyin veya parçalara ayırın. Pişme suyunu süzün, et sosu tozuyla koyulaştırın. Nar suyu konsantresi, bal, Kikkoman Soy Sauce ve karabiberle tatlandırın. Pilavı küçük bir kâseye bastırarak şekil verin, tabağa ters çevirin. Üzerine eti, sebzeleri ve sosu ekleyin. Susam ve çörek otu karışımı ve maydanozla süsleyip servis edin.