PETITE GOURMETS

İTALYAN

Narlı Kuzu Pirzola

Nar suyu, mantar ve beyaz fasulye ile Türk usulü kuzu pirzola. 30 dakikada hazırlanan lezzetli Akdeniz yemeği.

10 min	20 min	30 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4 dal biberiye
- 2 nar
- 4 diş sarımsak
- 0.8 libre mantar
- 0.9 libre kuru fasulye
- 0.5 bardak sirke
- 0 zeytinyağı
- 0 tuz
- 0 karabiber
- 8 koyun eti

Yapılışı

1. **Kuzu etini baharatlayın**

   0.8 lb kuzu pirzolaları kağıt havlu ile kurulayın. Her iki tarafını da tuz ve karabiber ile cömertçe baharatlayın, baharatları ete bastırarak uygulayın.

2. **Prepare aromatics**

   4 diş sarımsağı ince doğrayın. 0.9 lb mantarları lokma büyüklüğünde kabaca doğrayın.

3. **Kuzu pirzolaları kavurun**

   Büyük bir döküm demir veya kalın tabanlı tavayı orta-yüksek ateşte çok sıcak olana kadar ısıtın. Kuzu pirzolaları ekleyin ve her tarafını 3-4 dakika kavurun, altın kahverengi olana ve iç sıcaklık orta-az pişmiş için 125°F (52°C)'ye ulaşana kadar. Bir tabağa alın ve folyo ile örtün.

4. **Mantarları pişirin**

   Aynı tavada doğranmış mantarları ekleyin ve ara sıra karıştırarak 5-6 dakika, altın kahverengi olana ve suyu buharlaşana kadar pişirin.

5. **Add aromatics**

   Mantarlara doğranmış sarımsak ve 4 dal taze biberiye ekleyin. Yanmamasını önlemek için sürekli karıştırarak kokusu çıkana kadar 1 dakika pişirin.

6 **Deglajlayın ve kaynatın**

0.5 su bardağı nar suyu dökerek tabanındaki kahverengi parçacıkları kazıyın. Pişmiş beyaz fasulyeleri ekleyin ve hafif kaynama noktasına getirin.

7 **Yemeği tamamlayın**

Kuzu pirzolaları birikmiş sularıyla birlikte tavaya geri koyun. Isınması ve lezzetlerin kaynaşması için 2-3 dakika kaynatın.

8 **Dinlendirin ve servis edin**

Ateşten alın ve 3 dakika dinlendirin. Biberiye dallarını çıkarın, tadına bakıp tuz ve karabiber ile baharatları ayarlayın, sonra hemen servis edin.

Besin Değerleri

761	41g	18g	56g	6g	12g	138mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kuzu pirzolaları pişirmeden önce oda sıcaklığında 15-20 dakika dinlendirin, böylece eşit pişme sağlanır.

Kavururken tavayı çok doldurmayın - gerektiğinde pirzolaları parti parti pişirin, böylece uygun ısı korunur ve iyi kızartma elde edilir.

Pişme derecesini kontrol etmek için et termometresi kullanın: orta-az pişmiş için 130°F, orta pişmiş için 140°F.

Konserve beyaz fasulye kullanarak zaman kazanın - tavaya eklemeden önce süzün ve durulayın.

Sos çok sulu görünüyorsa, lezzetleri yoğunlaştırmak için 2-3 dakika daha kapaksız kaynatın.

Taze biberiye kurutulmuş kekik yerine kullanılabilir - taze otlar daha güçlü olduğu için yaklaşık yarı miktarda kullanın.

Ekstra zenginlik için servis etmeden hemen önce bir parça tereyağı karıştırın.

Sonunda tadına bakıp baharatları ayarlayın - nar suyunun tatlılığı lezzetleri dengelemek için biraz daha tuz gerektirebilir.