



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

DANA SIRT SARMASI

1 kg. sırt tarafından dana eti
1 adet havuç
1 baş soğan
1 adet iri domates
İç i için:
1/2 kg. yağsız dana kıyma
250 gr. ıspanak
2 adet yumurta
1 baş soğan
2 çorba kaşığı katı yağ
1 kahve kaşığı köfte baharı
Yeterince tuz, karabiber

YAPILIŞI:

Sırt etini bütün alıp kemiklerini temizletiniz. Düz bir yere yayıp, dövünüz. Sinirlerini ve fazla yağın alıp, bekletiniz. Öte yandan, ince kıyılmış soğanla kıymayı kavurunuz. Kıyma, suyunu salınca, 2 adet yumurtayı, köfte baharını, ince kıyılmış haşlanmış ıspanağı (Pancar yaprağı da olabilir) ilave ediniz. Tuzunu, biberini ekip, bütünleşiriniz. Hazırladığınız bu içi döverek, yaydığınız etin üstüne seriniz. Etin her iki ucunu birleştirip bir iple sarınız. Hazırladığınız bu sarmayı yağlanmış fırın tepsisine koyup, kızgın fırında 20 dakika kızartınız. Döndürerek, her tarafını kızarttığınız sarmanın üzerine, halka halka kesilmiş havuçları, piyazlık doğradığınız soğanları, dörde böldüğünüz domatesi koyarak, bir bardak sıcak su ilave ediniz. Orta hararetli fırında bir saat kadar daha pişiriniz. Eğer suyunu çekerse su ilave ediniz. İyice pişince soğuk olarak haşlanmış iki sebzeyle ikram ediniz.