



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA KOYUN BUDU

Bir koyun budunu iyice temizleyiniz, tepsiye koyunuz, tuz, biber ekiniz. Bir iki soğan suyu gezdiriniz, 1 küçük kaşık tereyağı ilâve edip firma veriniz, arada çevirerek pişiriniz. Çıkaracağınıza yakın üzerine 1 - 2 kepçe pişmiş domates suyu koyunuz. Böylece 10 dakika kadar bıraktıktan sonra fırından alınız. Bıçakla uzunlamasına yarınız, kemiğini çıkarınız, uzun uzun kesiniz. Ayırmadan tabağa yatırınız, kalan suyu üzerine dökünüz, kenarına istediğiniz garnitürü koyabilirsiniz.
