



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KUZU KOL

<https://migros.com.tr>

Bütün bir kuzu kou
1 yemek kaşığı domates salçası
2 defne yaprağı
1 adet kabuk tarçın
7 tane karabiber
2 tutam taze biberiye
1 çay kaşığı deniz tuzu
Yarım çay bardağı sıvıyağ
7 adet tane yenibahar
1 litre su

1. Kuzu kol pişerken, kurumasını engellemek için üzerindeki yağın etin üzerinden ayırmayın.
2. Deniz tuzunu ve yarım yemek kaşığı domates salçasını et üzerine oarak sürün.
3. Yanmaz yapışmaz geniş bir tencerede yarım çay bardağı sıvı yağı kızdırın ve kuzu kolu arkalı önlü ikişer dakika kızartın.
4. Tencerenin içersine etin üzerini geçecek kadar su koyun ve tuzu, baharatları ekleyip, 25 dakika orta ateşte pişirin.
5. Hafif haşlanan kuzu kolu fırın tepsisine alın ve kalan yarım yemek kaşığı domates salçasını sürün.
6. Tepsinin içersine bir kepçe et suyundan dökün.
7. Fırın tepsisini, önce yağlı kağıtla daha sonra alüminyum folyo ile sararak önceden ısıtılmış 200 derece fırında bir saate yakın pişirin.

