



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KOYUN KOL KIZARTMASI

İki kiloluk koyun kolu alıp, uzunlamasına yarıp kürek kemiğini çıkarıp tuzlayınız, sarınız, ipe sıkı sıkı bağlayınız. Tepsiye yatırıp orta hararetili fırında kendi suyu ile sulayarak ve arada çevirerek 1 saat kızartıp çıkarınız. İstedığınız şekilde kesiniz, kızarmadan tabağa alınız, suyunu üstüne gezdirip servis yapınız.
