



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOYUN KOL SARMA

Koyun kol eti (kemiksiz) - - 1500 gram

Tuz 3 tatli kasigi 18 gram

Kara Biber 3 tatli kasigi 6 gram

Havuç 2 büyük boy 200 gram

Su (sicak) 1 su bardagi 200 gram

Salça 1 1/2 yemek kasigi 15 gram

Yoğurt 1 1/2 yemek kasigi 15 gram

Eti bütün kol olarak al. Temiz olmayan yerlerini ayır, zedelemeyen kemigi çıkar, düzgün şekilde yay. Üzerine tuz, karabiber serp. Havuçları yıka, 10 dakika hasla, etin ortasına, boyuna yan yana diz. Sıkıştırarak rulo yap. Yan kenarları içine sok, açık yerleri çuvaldiza ip geçirerek dik. Ruloyu kalan ipe siki siki sar. İyi kapanan bir tencereye yerleştir, suyu koy, kapağı kapat, kenarlardan buhar çıkarmaya başlayınca ateşi kıs, iki saat pisir. Tencerenin kapağı iyi kapanmıyorsa kenarlarına hamur sivayarak buhar kaybını önle. Sarmayı tencereden al, tepsiye koy. Salçayı, yoğurtla karıştır, etin üzerine sür, önceden ısıtılmış, orta sıcaklıktaki fırında 5-10 dakika kızart. Dilimleyerek servis yap.