



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU BUĞULAMASI

1 kilo kemikli kuzu eti
2 kaşık tereyağı
25 adet arpacık soğanı
1 baş sarımsak
tuz
2 bardak sıcak su

Kemikli iri doğranmış kuzu etini tencereye alın, 2 kaşık yağı eritip aynı tencereye arpacık soğanlarını, sarımsak ve tuzu ilave edip ateşe oturtun, arada bir olamak üzere 2 bardak sıcak su katıp kapalı tencerede, orta hararetli ateşte, 1,5 saat pişirin.