



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU IZGARA

Çabuk pişirmek için uygun yerler fileto ve pirzola, gerdanın arka kısmıdır. Izgaradan önce etlerin yağının ayıklanması gerekir.

Izgara önceden iyice kızdırılır. Etler yağsızsa üstlerine tereyağı yada zeytinyağı sürülür. Etin her iki tarafı önce 2'şer dakika kızartılıp, ızgaranın sıcaklığı azaltılarak, etler yumuşayana kadar pişirmek gerekir.

Fileto yada pirzoları kızartmak için, harlı ateşte etin her iki tarafı 2'şer dakika kızartılır; ateş kısılıp bir kez döndürülerek et yumuşayana kadar pişirilir.
