



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU KIZARTMASI (PATATESLİ)

Kuzu etini yumruk büyüklüğünde doğrayıp, yıkayıp, tepsiye diziniz. Aralarına ceviz büyüklüğünde doğranmış patates, tuz ve baharat serpiniz. Üzerine 1 ya da 1,5 kaşık sadeyağla, 1 kaşık domates peltesi gezdiriniz. Tepsinin 1/3'ini su ya da tuzsuz etsuyu ile doldurup fırına veriniz. Pişerken kaşıkla kenarından suyunu alıp üzerine gezdiriniz, böylece etler ve patatesler kavrulmaz.
