



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KOYUN IZGARA

400 gram koyun eti antrkot

6 diş sarımsak

1 ay bardağı sıvı yağ

5 orba kaşığı süt

Kekik, tuz, karabiber

2 adet patates

Haşlanmış sebzeler

Eti kasabınızdan dilimlenmiş ve az dövölmüş olarak isteyin. Derin bir kaba alın ve üzerine ezilmiş sarımsakları, sıvı yağı, sütü, baharatı koyup bir gece bu karışım da dinlendirin. Pişirileceğı zaman sosun içinden alıp yağsız tavada ya da ızgarada iki yüzünü de pişip 5 dakika dinlendirin. İstenirse fırın tepsisine koyup 200 derecedeki fırında da çok güzel bir şekilde 30 dakika pişirip servis yapılabilir. Yanında büyük dilimlere bölönmüş ve kızartılmış patatesle ve haşlanmış mevsim sebzeleriyle birlikte ikram edin.