



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET SARMA

750 gram kuzu boşluğu (bütün)
500 gram bifteklik et
4 adet soğan
2 adet domates
2 adet sivri biber
4 diş sarımsak
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Karabiber
Maydanoz

Kuzu boşluğunu dövüp inceltin ve tezgâha serin. Bifteği de dövüp inceltin. Serilmiş kuzu etinin üstüne biftekleri de serin. İkisini beraber sıkı sıkı rulo gibi sarın. Kenarlarını kürdanla tutturun ve suda haşlayın. Tuzunu da katın. Tam pişirmeyin ki dağılmasın. Sudan çıkarıp dilim dilim keserek bir tepsiye dizin. Başka bir kapta soğanı yağda kavurun. Sarmısağı, domatesleri soyup doğrayın ve biberlerle beraber soğana ekleyin. Etin suyundan biraz katın ve yuvarlak kesilmiş etlerin üzerine dökün ve fırına verin. 25 dakika kadar pişsin. Yanına pilavla servis yapın.