



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FAS USULÜ KUZU KOL

<https://www.elele.com.tr>

1 bütün kuzu kol eti
Baharatlı marinasyon için:
1 çay kaşığı kişniş tohumu
1 çay kaşığı rezene tohumu
2 kakule tohumu
Tuz
Karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Yarım çay kaşığı toz tarçın
2 yaprak taze rezene
Bir demet taze nane
2 diş sarımsak
2 limonun rendelenmiş kabuğu ve suyu
Yarım su bardağı zeytinyağı

Baharatlı marinasyon için kişniş, rezene ve kakule tohumlarını bir dövecik yardımıyla ezip yapışmaz yüzeyli bir tavada hafif kavurun. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Ayrı bir kasede tuz, karabiber ve kalan baharatları harmanlayın. Ezdiğiniz sarımsak, limon suyu, rendelenmiş limon kabuğu, zeytinyağı ve soğuyan baharat tohumlarını ilave edip karıştırın. Etinizi yayvan bir fırın kabına alın. Üzerine bıçakla kesikler atın ve hazırladığınız baharatlı karışımdan bir fırça yardımıyla etin her yerine sürün. Buzdolabında iki saat kadar dinlendirin. Üzerini yağlı kağıt ile sarıp önceden ısıtılmış 180 derece fırında et yumuşamaya başlayıncaya kadar yaklaşık 40-45 dakika pişirin. Üzerini açıp kızarıncaya kadar 15-20 dakika daha pişirip sıcak servis yapın.

