



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI IZGARA KUZU

<https://migros.com.tr>

1 kg. soslu kuzu eti
Yarık kg ıspanak
1 adet soğan
Tuz
Zeytinyağı
Karabiber

1. Soslu kuzu etini dilimleyin.
2. Önceden iyice ısıtılmış ızgara tavaına çok az yağ ekleyip, etlerin iki tarafını da mühürleyin.
3. Daha sonra kısık ateşte pişirmeye devam edin.
4. Diğer taraftan kuru soğanı piyazlık doğrayın.
5. Ispanakları da irice doğrayın.
6. Tavaya yağ ekleyin ve soğanı biraz soteleyip ıspanakları ekleyin; 1 dakika kadar soteleyip, ocaktan alın.
7. Daha sonra pişirdiğiniz kuzu etiyle birlikte servis edin.

