



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI KUZU KOL SARMASI

Malzemesi:

bütün kuzu kolu

250 gram kıyma

2 adet yumurta

2 adet orta boy havuç

2 adet kereviz

2 adet soğan

1 çorba kaşığı dolusu iç yeşil fıstık

1 bardak su

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 demet maydanoz

yarım çay kaşığı hindistancevizi

5 çorba kaşığı sade yağ veya margarin yağı

1 çorba kaşığı domates salçası

1 çorba kaşığı patates unu.

Kuzu etinin, kol küreği çıkarılır, biraz genişletilir. Kıyma bir kaba konulur, İçerisine bir yumurtanın sarısı, soğan suyu, karabiber, hindistancevizi rendesi ve tuz konarak kıyma makinesinden bir kere daha çekilir. Fıstık sıcak suda haşlanır, kabukları ayıklanır. Kıymaya ilave edilir. Kereviz, havuç ve bir yumurta haşlanır, bunlar ufak ufak kesilir. Ve kıymanın içine ilave edilir, ince kıyılmış maydanoz da içine konularak güzelce karıştırılır. Hazır olan etin içerisine yayılır ve sarılır. Sicimle sarılarak bağlanır. Bir tencereye konularak yağ ilâve edilir ve orta ateşte kızartılır. Sonra su konularak bir saat pişirmeye bırakılır. Pişen et tencereden alınır, soğutulur. İpleri çözülür. Yuvarlak ince ince kesilir. Servis tabağına dizilir. Etin salçasını hazırlamak için de, ufak bir paket patates unu, yarım bardak suda ezilir. Tenceredeki salçanın içerisine konulur. Ocağın üzerinde bir kaynama alır almaz, ateşten indirilir. Salçası süzülür ve etin üzerine dökülür. Yanında ıspanak püre tavsiye olunur.

[ML® Ispanaklı Antrkot için tıklayın](#)