



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KOYUN BUDU IZGARA

Koyun budunun yağsız ve kemiksiz tarafından el büyüklüğünde ve yarım parmak kalınlığında parçalar kesiniz. Hafif hafif dövnüz. Tuzunu, biberini koyup öylece bırakınız. İki saat sonra hafif ateşte bir defa çevirerek kızartınız, yanma sebze bastılarından istediğınızı koyabilirsiniz. Özellikle nohut bastısıyla çok güzel olur.
