



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOYUN BUDU KIZARTMA

Üç kiloluk bir koyun budunun kalça kemiğini çıkarınız, sap kemiğini, incik kemiğinin 4 santim altından testere ile kesiniz. Üzerinden yağın bir kısmını kaldırınız, düzenli bir şekil verip şişe geçiriniz. Kuvvetli ateşte 1,5 saat kızartınız. Şiştten çıkarmadan beş dakika önce tuzlayınız. Kalan salçayı süzüp beraber servis yapınız.
