



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KOYUN BUT VE KOL SARMASI

1 adet sarılmış kol, ya da 1 adet kemiği çıkmış, temizlenmiş but  
2 adet domates  
1 adet havuç  
1 adet kereviz  
2 çorba kaşığı sadeyağ  
Yeteri kadar tuz  
2 baş soğan

Bir kap içinde iki kaşık yağ, hazırlanmış but ya da sarılmış kol ağır ateşe konur. Ara sıra, altüst edilir, kızarmağa başlar. Soğan, sebzeler, tuz ilâve edilerek, hafif ateşte çok az suyla pişirilir. Eğer genç et olursa ateşte çok az suyla pişirilir ve hafif ateşte kendi suyu ile de pişer. Arzu edilirse, bir iki diş sarımsak konur. (Kol sarması içine bağlanmadan haşlanmış havuç, yumurta konarak sarılır ve öyle pişirilir.) Et soğuduktan sonra kesilmelidir. Yeneceği zaman ısıtmalı, Eğer, sıcak kesmek isterseniz, hem bıçak kesmez, hem kesilen yerler kuru, biçimsiz görünür. Eti ısıtırken kaynatmamalıdır. Soğuk kesilmiş et tekrar kaynamış olursa sertleşir.