



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KOYUN KOL SARMA

1 kilo koyun kol eti  
2 orta boy haşlanmış havuç  
1 su bardağı sıcak su  
1 yemek kaşığı margarin  
1 yemek kaşığı salça  
1 yemek kaşığı yoğurt  
Tuz  
Karabiber

Kasabınıza kol etini zedelemeyen kemiklerini ayıklatıp aldığınız etin her tarafı eşit olacak şekilde tokmakla dövün.

Arasına tuz ve karabiberi serpin. Haşlanmış havuçları ortasına dizin ve eti sımsıkı sarıp önce çuvaldızla dikin sonrada açılmaması için iple sımsıkı sarın.

Eti bir tencereye koyun yağı ve suyu ilave edin. Harlı ateşte kaynatın. Su kaynamaya başlayınca altını kısın ve 1.5-2 saat pişirin.

Bu arada fırını 180 dercede ısıtın. Salçayı ve yoğurdu iyice karıştırın. Eti tencereden alın ve fırın tepsisine koyun. Üzerine yoğurtlu karışımı sürün ve ısıtılmış fırında nar gibi oluncaya kadar pişirin. İstedığınız bir pilav yapın. Eti pilavın üzerine oturtun. İplerini kesip çıkarın ve dilimleyerek servis yapın.

