



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOYUN KOL SARMASI (KIYMALI)

Bir koyun kolunun kürek kemiğini çıkarınız, düz bir yere seriniz, tuzunu, biberini koyunuz. 500 gram az yağlı dana. etini kıyınız, içine iki tutam tuz, iki tutam biber koyunuz. Havanda dövünüz, iyice ezilince kolun üstüne yayın. Düzenli bir şekilde sararak iğne ile dikiş. Üzerine 1,5 kaşık tereyağı sürdükten sonra tencereyi kuvvetli ateşe koyunuz. İki tarafını da 15 er dakika çevire çevire kızartınız. Sonra üzerine 1 litre su dökünüz, kaynadıkça köpüğünü alınız. Köpük kesilince içine birkaç parça havuç, 2 soğan, 2 karanfil, tuz ve biber katınız. Kapağın 3/4 ü kapalı olduğu halde 1,5 saat hafif ateşte pişirip tencerenin kapağını kapayınız, yarım saat kadar fırında tutunuz. Bu arada 5 - 6 defa kendi suyu ile iyice ıslatınız, iyice pişince tabağa koyunuz, ayırmadan uzun uzun kesiniz, suyunu üstüne dökünüz.
