



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUZU KAPLAMA

1,5 kg kuzu incik
4 adet marul yaprağı
Yarım demet dereotu
1 adet pırasa
Yarım demet ıspanak
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

Kuzu incikler yıkanır ve düdüklüde yarım kıvam haşlanır. Sonra fırın kabına dizilir. Üzerine tuz ve karabiber eklenir. Doğranmış bütün sebzeler etlerin üzerine örtecek şekilde yerleştirilir. Sonra alüminyum folyoya sarılır. Önceden ısıtılmış 185 derece fırına verilir. Yaklaşık 45 dakika pişirilir.