



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU KOL SARMA

<https://www.sabah.com.tr>

1 adet kuzu kol
1 tatlı kaşığı biberiye
1 adet soğan
1 kahve fincanı mısır özü yağı
1 çay bardağı iri çekilmiş ceviz içi
3 adet haşlanmış havuç
Tuz
Karabiber
Sosu için:
1 kahve fincanı mısırözü yağı
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı salça
1 kahve fincanı sirke
1 çay bardağı su
Tuz
Karabiber

Kuzu kolunu kemiğinden sıyrıp, bütün olarak açın. Soğanı rendeleyin. Tuz, karabiber, 1 tatlı kaşığı biberiye ve 1 kahve fincanı mısırözü yağı karıştırıp, etin üzerine sürün. Etin üzerine bıçakla çentikler atın. Etin bir kenarına ceviz içini, dilimlemiş havucu koyun. Rulo şeklinde sarın. İple her yerinden sıkıca bağlayın. Hafif yağlı tencerede 4-5 dakika ön pişirme yapın. Sürekli çevirerek ruloyu hafif kızartın. Bu arada pişirme sosu için, tavaya mısırözü yağın alın. Salça, dövülmüş sarımsak, 1 kahve fincanı sirke, su, tuz ve karabiber ilave edip bir tasım kaynatın. Kuzu rulosunu yağlanmış bir fırın kabına alın. Hazırladığınız sosu üzerine gezdirin. Kızgın fırında yaklaşık 90 dakika tutun. Et pişerken kurumaması için sosundan kaşıkla alıp üzerine gezdirin. Dilimleyerek servis yapın.

