



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU PİRZOLA (DİYET)

3 kalem pırzola (kuzu)

Tuz

Yarım kaşık tereyağı

Kekik

Etin yağlı olmamasına dikkat edilmelidir. Yağsız, sinirleri ayıklanmış ve dövülmüş olarak kasaptan alınacak olan pırzola hafif tuzu ve kekiği serpildikten sonra ızgara üzerine konur. Orta ateşte pişirilir. Pişirilirken arada hafif tereyağı sürülür.

Not: Tuzu ve kekiği, doktorun listesinde yoksa, konulmaz.
