



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU KOL

1,5 kiloluk kuzu kol
2 soğan
2 patates
2 havuç
1 su bardağı bezelye
Tuz, karabiber, kekik, kimyon
1 çay bardağı zeytinyağı

Patatesleri, soğanlar, havuçları iri parçalar halinde doğrayın ve fırın tepsisinin içine yerleştirin. Etin üzerine yağı sürüp baharatları serpin ve baharatları her tarafına yayın: Hazırladığınız etleri sebzelerin üzerine yerleştirin. 200 derecedeki fırında 45 dakika pişirin. Bezelyeleri az suda haşlayın. Servis yapmadan önce sebzeleri servis tabağına aldığınızda bezelyeleri ilave edip karıştırın. Daha sonra üzerine eti yerleştirip sıcak olarak servis yapın.