



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUZU SARMA

750 gr. kemiksiz bütün kuzu budu

3 çorba kaşığı sıvı yağ

Tuz, karabiber

İçi için:

2 adet havuç

Kuzu budunun üzerine karabiber ve tuz serpin. Havuç ve kabakları soyup, kaynar suda 3 dakika haşlayın. Sebzeleri uzunlamasına kestikten sonra kuzu budunun üzerine koyun. Budun kenarlarını içe doğru kapattıktan sonra rulo şeklinde sarın. Ruloyu bir ipe sararak bağlayın. Bir tavada sıvı yağı kızdırın. Budun her tarafını çevirerek sarın. Budu fırıntepsisine koyun. İri parçalara bölünmüş soğan, havuç ve biberi ilave edin. 160 derece fırında 45 dakik, pişirin. Kuzu budunu, iç pilav ya da fırınlanmış patates ile servis edin.