



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SURA (İZMİR)

Kuzunun kaburga kısmı alınır. Kemikle et arasına (pirinç üzüm ince doğranmış ciğer karabiberden mütekkil) iç doldurulur. Dikilir. Büyükçe bir tencere içinde suda haşlanır. Kaynarken şişle birkaç yerinden patlamaması için delinir. eti pişince içte pişmiş demektir. Çıkarılır. Suyu süzildükten sonra yağda kızartılır. Tencerede ki suyu et suyu olarak kullanılır.