



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖBREK SOTE

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

1 kg kuzu veya dana böbreği
4 yemek kaşığı çok ince doğranmış soğan
½ su bardağı sıvı yağ
3 adet orta boy halka doğranmış soğan
½ çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kekik
3 çorba kaşığı un
½ demet maydanoz
1 su bardağı kızartma yağı

Halka doğranmış soğanların halkaları tek tek ayrılarak unlanır.

Maydanoz yıkanır, iyice kurutularak hazırlanır.

Çapı dar bir tavaya kızartma yağı konur, kızdırılır, maydanozlar saplarıyla birlikte atılarak hızla çevrilir ve yanmadan kağıt havlu üzerine alınır.

Aynı yağda unlanmış soğanlar da hafif pembe renkte kızartılarak kağıt üzerine alınır.

Ayıklanarak sinirli kısımları çıkartılmış olan böbrekler, fındık büyüklüğünde doğranır.

1.5 yemek kaşığı un, karabiber, tuz ve kekikle karıştırılarak hazırlanır.

Sote tavaına yağ koyularak kızdırılır.

İnce doğranmış soğanlar ilave edilerek açık pembe renkte yakmadan kızartılır.

Hazırlanan böbreğe unlu karışım karıştırılarak sote tavaına boşaltılır, hızla karıştırılıp beklenir.

Böbrekler suyunu salmadan renk değiştirir, ara sıra karıştırarak her tarafının aynı renkte kızarması sağlanır.

Ocaktan alınarak, servis tabağına kızarmış soğan ve maydanozla süslenerek sıcak servis yapılır.

Not: Halka soğanlar ızgarada da pişirilebilir. Üzerine kırmızıbiber, kimyon ve tuz atılarak servis yapılır. Yanında ızgara domates ve yeşil sivri biber de verilebilir.