



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BÖBREK SOTESİ

Malzemeler:

5 adet koyun böbreği
1 su bardağı et suyu yada su
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Maydanoz
1 çorba kaşığı un
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Böbrekler yıkanıp fazla yağları alındıktan sonra zarları soyularak fındık büyüklüğünde doğranır. Bir kaşık yağ tavaya konulup ısıtıldıktan sonra, böbrekler içine atılarak bir kere karıştırılır. Böbrekler iyice yumuşayınca ateşten alınır, (sote yapmak budur) diğer tarafta kalan yağ tencereye konulup un ilave edilip hafifçe kavrulur. Sote yaptığınız böbrekleri içine atıp bir iki kere karıştırınız. Et suyu yada bir bardak sıcak su koyup tuz atarak çok hafif ateşte bir iki taşım kaynatıp ateşten alınır ve üzerine kıyılmış maydanoz serpilerek sıcak servis yapılır.
