



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK CİĞERİ SOTE

250 gram tavuk ciğeri
3 yemek kaşığı zeytinyağı
6 sap taze soğan
3 diş sarımsak
2 orta boy domates
3 sivri biber
150 gram kültür mantarı
yarım çay kaşığı karabiber
yarım çay kaşığı kekik
yarım çay kaşığı pul biber
1/3 demet maydanoz
tuz

Tavuk ciğerlerini 3-4 santim büyüklüğünde doğrayın. Taze soğanları ayıklayın ve 1 santim uzunluğunda doğrayın. Sarımsakları ayıklayıp çentim. Domatesin kabuğunu soyun, çekirdeklerini çıkartın ve küçük parçalar halinde doğrayın. Sivri biberlerin sapını çıkartın, tohumlarını boşaltın ve ince halkalar halinde kesin. Kültür mantarını limonlu suda bekletin, üzerindeki siyahlıkları temizleyin, küçükleri ikiye, büyükleri dörde bölün. Maydanozu yıkayıp kalın dallarını atın ve yapraklarını ince kıyın. Zeytinyağını kızdırın ve tavuk ciğerlerini tavaya atın. Tavayı ateş üzerinde oynatarak veya ciğerleri tahta kaşıkla zedelemekten çevirerek renkleri değişene kadar birkaç dakika sote edin. Ayıklanıp doğranmış taze soğan, sarımsak, domates, sivri biber ve mantarı katın. Tavayı örtüp altını kısın. 5 dakika kadar hepsini birlikte pişirin. Ateşten almadan önce tuz, karabiber, pul biberi katın. Tavanın altını söndürdükten sonra kekiği ekin, kıyılmış maydanozu serpin ve sofraya getirin. Taze soğan yerine piyaz şeklinde doğranmış kuru soğan kullanabilirsiniz. Sivri biberleri kullanmadan önce acılık derecelerini kontrol ediniz. Pişerken suyu kalmadığı takdirde biraz sıcak su ilave ediniz.