PORTAKALLI KUZU CİĞERİ (DİYET)

MALZEME
150 gram kuzu ciğeri
1 diş sarımsak
2 çay kaşığı diyet yağ
1 adet portakal
Dilediğiniz sebzeler (haşlanmış)
tuz ve karabiber

Ciğeri kare kare doğrayalım. Diyet yağı bir tavaya alıp eritelim. Sarmısağı soyup iyice dövelim. Ciğerle birlikte tavaya alalım. Ciğer pişinceye kadar kavurduktan sonra soğumaya bırakalım. Portakal kabuklarını soyup, kare kare doğrayarak ciğerlere karıştıralım. Çok az tuz ve karabiberi ekleyip, haşladığımız sebzeleri ilave ederek servis yapalım.

© lezzetler.com tarif no:52711 • adı:Portakallı Kuzu Ciğeri (diyet) • gönderen:Yurdagül Düşsel • indirme tarihi:29.03.2024 - 05:10