



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜLÜN KIZARTMASI

1 Sülün
1 Fincan et suyu
1 Çorba kaşığı sadeyağ
Yeteri kadar tuz, biber

Sülünü temizleyiniz, inciklerini karnına saplayınız. Tencereye sadeyağı, tuz, biber, etsuyu koyunuz; sülünü içine atınız. Kuvvetli ateşte karıştırarak karıştırarak iki saat pişirip yağını çıkarınız. Suyunu süzüp yağını aldıktan sonra birkaç saniye ateşte çeviriniz, esmer meyane yapıp sülünün etrafına dökünüz.