



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BÖBREK TAVA

500 Gr. Dana böbreği
50 Gr. Kuyruk yağı
2 Adet sivri biber
1 Adet orta boy kuru soğan
1 Yemek kaşığı zeytin yağı
1 Tatlı kaşığı kekik
1 Çay kaşığı kimyon
1 Çay kaşığı karabiber
Tuz
Tuz ve karabiber
Tarifi:

Böbreği iyice yıkadıktan sonra, önce halka halka doğrayın. Her halkanın merkezinde bulunan sert dokuyu ayırın ve küpler halinde kesin.

Kuyruk yağını da küpler halinde doğrayın.

Geniş ve yapışmaz bir tavaya, 1 kaşık yağı ekleyip kızdırdıktan sonra böbreklerinizi ve kuyruk yağlarınızı ekleyin. Sürekli karıştırarak, suyunu bırakıp tekrar çekinceye kadar pişirin.

Halka doğradığınız kuru soğanı ve küçük halkalar halinde kesilmiş yeşil biberleri ekleyin. Sürekli karıştırarak, pişirmeye devam edin.

Sebzeler yumuşadıktan sonra, baharatları ve tuzu ekleyin.

Not: Böbreklerin üzerinde ve içinde bulunan yağları ince doğrayıp, pişirme esnasında kullanabilirsiniz. Bu böbrek üstü yağ dokusu, pişirim esnasında eriyecektir. Yemeğinizin fazla yağlı olmasını istemiyorsanız, kuyruk yağı, böbrek üstü yağ dokusuna göre daha avantajlıdır. Bu tarif kuzu böbreği ile de yapılabilir. Kuzu böbreği daha kısa sürede pişecektir. Farklı tatlar denemek isterseniz, bu yemeğe zerdeçal ve/veya 1 diş ezilmiş sarımsak da ekleyebilirsiniz. Özellikle sakatat kokusundan hoşlanmayanlar, bu tür çeşnilerle bu yemekten daha çok keyif alabilirler.

