



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CİĞERLİ TARHANA ÇORBASI (KIBRISÇIK BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

50-200 gr. Dana /Tavuk ciğeri
2 diş sarımsak
Yarım su bardağı domates rendesi
2 çorba kaşığı tarhana
Nane
Sıvıyağ (ya da tereyağı)
Dereotu

Ciğerin önce dış zarı temizlenir yıkanır ve küp küp doğranır.

Sonra çok az kızgın yağda iki diş sarımsak (doğranmamış bütün olarak) ile birlikte altüst kızaracak şekilde sotelenir.

Üzerine yarım su bardağı kadar domates rendesi ve çok az tereyağ ilave edilir.

Bir kenarda iki çorba kaşığı dolusu kuru tarhana bir miktar suda ıslatılır ve bu karışım tenceredeki ciğere ilave edilir.

Nane ve kıyılmış dereotu da ilave edilerek karıştırılarak kaynaması beklenir.

Bir taşım kaynadıktan sonra elekten geçirilir.

