



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL

Sığır, dana, koyun, kuzu gibi bazı hayvanların dilleri pişirilip yenilebilir. Tadı da güzel olan bu et, yağ ve kıkırdak gibi gereksiz kısımları olmadığından ekonomiktir. Bazen bütün baş ile birlikte pişirilirse de dil genellikle ayrı olarak pişirilir.

Taze olarak sakatatçılarda bulunan dil, fırında, haşlanmış yada füme olarak pişirilebilir.

Pişmiş dil, ya sıcak olarak sosla ya da soğuk olarak dilimlenmiş halde servis edilebilir.

Besin değeri, protein, biraz yağ, kalsiyum, demir ve B grubu vitaminlerini kapsamaması bakımından öteki etlere benzer.