



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET SUYU (İLİKLİ)

- 1) Kemikleri 10'ar santim uzunluğunda testere ile kesiniz ve kesilen kısmın üzerine kemiği oturttarak tam kemik kısmının kenarına satırın burnu ile vurunuz. Kemiğin kolaylıkla açıldığını ve iliğin meydana çıktığını .göreceksiniz. Bu şekilde ilikleri hazırlayıp lira gibi yuvarlak bir biçimde kesiniz.
- 2) Kaynar suya atıp bir defa kaynatıp buzlu suyun içerisine çıkartınız.
- 3) Et suyu veya konsome ile birlikte bir kişiye 5 dilim ilik hesap ederek servis yapınız.

Not: İlik, sığırın kaval kemiğinden ve budundaki yuvarlak kemiklerden çıkar.
