



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET SUYU (KEMİK YA DA GERDANDAN)

Malzeme :

500 gr. kemik veya gerdan eti,
1/2 demet maydanoz,
1 baş soğan,
1 adet havuç,
1 adet kereviz

Yapılışı

- 1- Kemik veya gerdanı bir tencereye koyunuz.
- 2- İçerisine iri doğranmış soğan, kereviz, havuç ve maydanoz ilâve ediniz. (Etin ağır kokusunu gidermek ve et suyunun besin değerini yükseltmek için konur.)
- 3- Üzerlerine geçecek kadar bolca soğuk su koyunuz (sıcak su koymayınız. Çünkü sıcaklığın tesiriyle etin yüzeyindeki protein pişer ve besinli maddelerin suya geçmesine mani olur).
- 4- Ağız açık olarak kaynatınız.
- 5- Üzerlerine biriken köpüğü kaşıkla alınız.
- 6- Köpükleşme bitince tencerenin ağzını kapatıp, 2-3 saat kaynatınız.
- 7- Sonra süzgeçten geçirip istediğiniz yerde kullanınız.