



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET SUYU

3-4 parça ilikli kemik
3 litre su
1 tane soğan
3-4 diş sarımsak
1 tane havuç
1 tane defne yaprağı
Tuz
Karabiber
Arzuya göre diğerk baharatlar

İlk olarak ilikli kemikleri alıp bir süre kanının akması için suda bekletin. Kanı akıtılan kemikleri daha sonra 200 derece fırında üstleri kızarana kadar tutun. Fırında kızaran kemiklerinizi tencereye yerleştirin. Kemiklerinin üzerine 3 litre su, rendelenmiş soğan, havuç ve sarımsağı ekleyin. Baharatları ve defne yaprağını da ekledikten sonra ocağa alıp kaynamasını bekleyin. Kaynamaya başlayan kemik suyunun altını kısın ve kısık ateşte 4-5 saat kadar kaynatın. Kemikler piştikten sonra eğer kemikte et parçaları varsa ayıklayın. Suyunu süzünce et suyunuz kullanıma hazır. İsteğe göre daha sonra kullanmak için tek kullanımlık kaplara koyup dondurucuda saklayabilirsiniz.

