



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İLİK YAHNİSİ

Tencerede Ak Meyane yapınız, bunu 1,5 kepçe et suyu ile ıslatınız. İçine çentilmiş 1 havuçla çok ufaklarından soyulmuş soğan, kıyılmış 1 diş sarımsak, 1 kaşık sirke, tuz, biber, bir tutam Bahar koyunuz. Hafif ateşte pişiriniz. Sonra haşlayıp soğutunuz. Dana ya da Sığır iliğini beşer santim boyunda doğrayınız, tencereye dökünüz. Dört beş dakika pişiriniz, üzerine ince doğranmış maydanoz serpiniz, bir iki kez çevirip indiriniz.
