



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEMİK SUYU

Yaklaşık 15 saat kadar kaynatılması gereken kemik suyunu hazırlamak emek ve zaman ister. Bu uzun pişirme süresi sayesinde kemikteki tüm vitamin ve mineraller suya geçmiş olur. Kemik suyu yapımı için şu yolları izleyebilirsiniz:

Kemikleri ve etleri bir tencereye koyun. İlk olarak yarım saat kadar suda bekletin ve kanlı suyu dökün. Akabinde içme suyuyla kemikleri örtecek kadar doldurun. Bir miktar kaya tuzu da ekleyerek üstü kapalı şekilde kısık ateşte pişirmeye başlayın. Kaynamaya başlayınca üzerindeki tabakayı alın. En kısık ateşte 3 saat kadar daha kaynatın. Kemiklerin iliklerini ve etki kısımlarını ayıkladıktan sonra kemik parçalarını gidermek için et suyunu süzün. Ilık haldeyken kemik iliğini büyük kemiklerden çıkarın.

