



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NUAR NEDİR

Yağsız ve sinirsiz bir et olan nuar, yaklaşık 1,5-2 kilo gelir ve en lezzetli etler arasındadır. Nuar, dana ve sığır gibi büyükbaş hayvanlardan elde edilir.

Nuar; tranç, kontrnuar, sokum ve yumurta gibi hayvanın but bölümünde yer alır. Dananın diz eklemine iç tarafından başlayarak kalça eklemine dışına doğru uzar, ayrıca kontrnuara göre daha ince ve uzun bir yapıdadır.

