



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ BÖBREK

- 1 Sığır böbreği
- 2 Çorba kaşığı un
- 4 İri boy patates
- 1 Kahve kaşığı tuz
- 4 İri boy domates
- yarım kahve kaşığı karabiber
- 2 Çorba kaşığı sade yağ
- 1 Çorba kaşığı sirke
- 2 Orta boy soğan
- 5 Bardak ılık su
- 2 Orta boy havuç

Tuzlu suya koyacağınız sığır böbreğini bir saat kadar öyle bırakın. Soğanı ince ince doğrayın. Domateslerin kabuklarını çıkarıp iri iri parçalara bölün. Patatesleri soyup yarım parmak kalınlığında kesin. Havuçların üstünü kazdıktan sonra yıkayın ve parmak kalınlığında halka halka kesin. Böbreği sudan çıkarıp beyazlarını bıçakla kesin. Sonra böbreği kuşbaşı et gibi doğrayın. Una bulayın. Tavaya koyduğunuz yağda ağır ağır on dakika kadar kızartın. Soğanları da tavaya atarak pembemsi renk alana kadar kavurun. Tavadaki böbrekleri, soğanı ve yağı bir tencereye aktarın. Üstüne domatesleri koyun. Beş bardak ılık su ilâve edin. Patates ve havuçları da atın. Tuz ve biberi de ilâve ettikten sonra orta ateşte bir saat pişirin. Yemek suyunu çekecek ve domatesli yağ salça halini alacaktır. Ateşten almadan önce sirkeyi de yemeğe ilâve edin.