



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ YAPRAK CİĞER

400 gr. yaprak kesilmiş ciğer
1 adet kuru soğan
1 adet yeşil biber
1 adet kırmızı kapya biber
1 avuç mantar
2 yemek kaşığı ayçiçek yağı
1 yemek kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı kekik
1/4 çay kaşığı tuz

Soğanları piyazlık olacak şekilde doğruyoruz. Ayçiçek yağına ilk olarak soğanları ardından biberleri ilave edip soteliyoruz. İçine soya sosu ve baharatları ekliyoruz. Soteyi bir tabağa alıyoruz. Yaprak ciğerleri aynı tavada arkalı önlü pişiriyoruz. Sebzeler ile birleştirip servis ediyoruz.

