



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞAN KIZARTMALI CİĞER

2 adet soğan
400 gram kuzu ciğeri
1 demet taze soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
Kimyon, karabiber
2 çorba kaşığı un
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı karbonat

Ciğeri ince uzun şekilde tencereye koyun. Suyunu bırakıp çekinceye kadar ocakta kapağı kapalı olarak pişirin. Daha sonra üzerine tereyağını ve baharatları ile pişirmeye devam edin. Baharatları kokusunu bırakınca içine doğranmış taze soğanı ekleyip üzerine bir su bardağı su ekleyip 10 dakika daha pişirip ocağın altını kapatın. Kuzu ya da dana ciğerinden olan bu çok lezzetlidir. Büyüme çağındaki çocuklarınıza vermeye çalışın. Çok besleyici ve sağlıklı bir yemektir. Kemik gelişimleri için oldukça yararlıdır. Soğanları halka şeklinde doğrayıp unlu suyun içinde karıştırıp yağda kızartın. Servis yaparken üzerine ekleyip servis yapın.