



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK CİĞERİ SOTE

250 gram tavuk ciğeri ve katisı
4 çorba kaşığı çiçekyağı ya da margarin
250 gr. taze iç bezelye
Tuz
Salçası için:
2 çorba kaşığı tereyağı ya da margarin
1 küçük soğan
2 orta boy domates
1 kahve kaşığı toz şeker
Tuz
Karabiber

Bir kuşaneye; 1 silme çorba kaşığı tereyağı ya da margarin ile, çentilircesine küçük kesilmiş 1 küçük soğan koyarak, soğan pembemsi bir renk alıncaya kadar karıştırarak kavurmalı, sonra kavrulmuş bu soğana, kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış 2 orta baş domates, 1 kahve kaşığı toz şeker, 1 kahve kaşığı karabiber ile 1 tatlı kaşığı da tuz ilave ederek, domatesler eriyip de az koyumcu bir hal alıncaya kadar orta kuvvette, aşağı yukarı 15 dakika karıştırarak pişirmeli ve ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır. Bundan sonra, 10 adet tavuk ciğeri ile 10 adet tavuk katisını aşağı yukarı üçer santim en ve boyunda parçalara doğradıktan sonra bunları, içinde az kızdırılmış 4silme çorba kaşığı çiçekyağı ya da margarin olan tavaya atarak, arada bir karıştırarak 10 dakika kadar sote etmeli ve delikli kepçe ile tabağa almalıdır. Tabağa almış olduğunuz sote ciğerlere; içinde yarım fındık büyüklüğünde karbonat olan 4 bardak kaynar suya atarak on dakika haşlanmış 1 bardak iç bezelye (konserve kullanıldığında bir dakika haşlamalıdır) ile hazırlanmış olduğunuz domates salçasını sıcak olarak katmalı ve tavuk ciğerlerini hemen servis yapmalıdır.

[ML® Kağıtta Ciğer için tıklayın](#)