



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ CİĞER TAVASI

Tuğrul Şavkay

1 kg. karaciğer (küçük kuşbaşı doğranmış)
300 gr. soğan (ince kıyılmış), (3 orta boy)
Tuz
300 ml su (1+1/5 su bardağı)
90 ml. zeytinyağı (6 çorba kaşığı)
350 gr. domates (kabukları soyulup, ince doğranmış), (4 orta boy)
250 ml. et suyu (1 su bardağı)
1 adet limon (suyu)
1 bağ maydanoz (ince kıyılmış)
1 çay kaşığı kimyon

Ciğerleri soğuk su ile yıkayıp süzdürün. İnce kıyılmış soğanın yarısı ve tuz ile ovup, 1 saat dinlenmeye bırakın. Bu süre sonunda ciğerleri yeniden soğuk su ile yıkayıp, tencereye koyun. Üzerlerine suyu ekleyin ve suyunu tümüyle çekinceye kadar pişirin.

Suyunu çekince tencereye zeytinyağını koyup, ciğerleri kızartın. Kalan soğanı ve domatesleri de katarak 15 dakika daha pişirin.

Ciğerlerin üzerine et suyunu, limon suyunu ve maydanozları ekleyip bir taşım kaynatın. Ateşi kısın, yaklaşık 10 dakika daha pişirmeyi sürdürün.

Pişen ciğerleri bir tabağa boşaltın. Üzerlerine kimyon ve biraz ince kıyılmış maydanoz serpererek servis yapın.