



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YÜREK IZGARA

MALZEMELER

4 Koyun Yüreği
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber
1/3 Su Bardağı Rafine Yağ

Süslemesi:

4 Orta Boy Domates (ortadan ikiye kesilmiş)
4 Yeşil Sivribiber

YAPILIŞI

Önce, ızgaranızı orta sıcaklıkta kızdırınız. Yüreklere ortadan ikiye yarıp, keskin bir bıçakla içlerini çiziniz. Tuz ve biberi serpip, bir fırçayla rafine yağdan üstlerine sürdükten sonra, ızgarada her iki yanlarını 7'şer dakika pişiriniz. Yüreklere ızgaradan alıp, bir kenarda sıcak kalmalarını sağlayınız. Yarım domatesleri ve yeşil sivri biberleri ızgaraya koyup, her iki yanlarını da 2-3 dakika pişirip, bir maşayla ızgaradan alınız. Izgara edilmiş yürekleri ısıtılmış bir servis tabağına aktarıp, yanlarında ızgara edilmiş domates ve yeşil sivri biberle servis ediniz.

[ML® Yürek Tavası için tıklayın](#)
