



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

GARNITÜRLÜ DİL



- 1 Adet sığır dili
- 1 Adet orta boy kuru soğan
- 1 Adet patates
- 1 Adet iri havuç
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı un
- 2 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 Su bardağı konserve bezelye

- # Sığır dili düdüklüye konur, üzerine bir kaç parçaya bölünmüş, soğan, havuç, tuz, karabiber konur.
- # Üzerine 3 su bardağı su konur, kaynama noktasına geldikten sonra 45 dakika kaynatılır.
- # Dil sıcakken derisi soyulur, serçe parmağı kalınlığında dilimlenir, yanına soğan, havuç, patates konur.
- # Un, sıvıyağ, 1 su bardağı dil suyu, 1 çay kaşığı tuz küçük bir tencerede karıştırılarak kaynatılır.
- # Dilimlenmiş dilin üzerine sıcak olarak gezdirilir.
- # Etrafına bezelye konur. Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Sakatatların düdüklü tencerede pişirilmesi, zaman ve enerji tasarrufu bakımından tavsiye edilir.