



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

## CIĞER PANE



1 adet koyun karaciğeri  
1 su bardağı un  
1 su bardağı galeta unu  
2 adet yumurta  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
Kızartmak için:  
1 su bardağı ayçiçek yağı

- # Ciğer fleto şeklinde doğranır. Kanının akması için bir süzgece konur. Yarım saat süzdürülür.
- # Un, tuz ve karabiber karıştırılır.
- # Ciğerler sırasıyla una, çırpılmış yumurtaya ve galeta ununa batırılır.
- # Tavaya yağ konur, ısınca hazırlanan ciğerler bırakılır. İki yüzü kızartılır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Ciğer panenin lezzetini çeşitlendirmek için una kimyon, toz kırmızı biber gibi baharatlar da eklenebilir.