



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

YÜREK TAVASI



4 adet koyun yüreği
Yarım su bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tatlı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı tuz

- # Yüreklerin yağları, sinirleri ve zarı temizlenir.
- # önce ortadan ikiye kesilir sonra fleto gibi enlemesine kesilir.
- # Tavaya yağ konur, ısınınca yürekler konur. Büzülene kadar pişirilir.
- # Diğer yüzü çevrilir, tuz ve kırmızı toz biber serpilir.
- # Yürekler bir kez daha çevrilir. Bu yüzüne de tuz ve toz biber serpilir. Birkaç dakika sonra tavadan alınır.

Not: Yürek kaslı bir sakatat olduğu için fleto yaparak inceltilmesinde fayda vardır.