



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

MANTARLI BÖBREK SOTE



Yarım Kg. böbrek
1 Adet kuru soğan
4 Yemek kaşığı sıvıyağ
3 Adet sivri biber
1 Çorba kaşığı un
250 gr. mantar
1 Adet domates
7 8 Dal maydanoz
1 Tatlı kaşığı tuz.
1 Çay kaşığı karabiber

- # Böbrekler yıkanır, kurulanır, her bir böbrek ikiye bölünür, damarları çıkarılır, yağları temizlenir.
- # Yarım böbrekler 1 2er parmak kalınlığında doğranır.
- # Soğan soyulur, biberlerin tohumları çıkartılır, fazla iri olmayacak şekilde doğranır.
- # Yağ bir tencerede kızdırılır ve üzerine doğranmış böbrekler atılır, kızartılır, yağı süzülerek bir başka tabağa alınır.
- # Aynı yağda soğan, biber ve un kavrulur. Üzerine 1 su bardağı su konur ve 5 dakika pişirilir.
- # Soğanlı karışıma birkaç parçaya kesilmiş taze mantarlar ve rende domates ilave edilir, orta ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Üzerine daha önceden hazırlanmış böbrekler ve çok ince kıyılmış maydanoz eklenip karıştırılır, tuz karabiber serpilir, ocak 1 dakika sonra söndürülür.
- # Servis tabağına alınır, üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilir.

Not: Bu yemek aynı miktarda ciğer kullanılarak da hazırlanabilir.