



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

CIĞER TABLAMASI



- 1 Adet koyun ciğeri
- 6 Su bardağı köftelik bulgur
- 3 Adet orta boy kuru soğan
- 1 Çorba kaşığı biber salçası
- 1 Çorba kaşığı domates salçası
- 1 Tatlı kaşığı kuru nane
- 2 Tatlı kaşığı kuru fesleğen
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 Çay bardağı ayçiçek yağı

- # Ciğerin zarı temizlendikten sonra robottan ya da kıyma makinesinden geçirerek kıyma haline getirilir.
- # Ciğer kıyması bir yoğurma kabına konur, üzerine yıkanmamış kuru bulgur, rende kuru soğan eklenir.
- # Malzemeler bir süre yoğrulduktan sonra, biber, domates salçaları, fesleğen, nane, karabiber, tuz katılır, 7 – 8 dakika daha özlü bir harç olana kadar yoğrulur.
- # Harç buzdolabının alt rafında yarım saat dinlendirilir. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar alınır. Top gibi yuvarlanır, üzerine iyice bastırarak yassılır, ortasına parmak ucuyla oyuk yapılır.
- # Bütün tablamalar bu şekilde hazırlandıktan sonra, tuz katılmış kaynayan az suda 7 – 8 dakika haşlanır.
- # Ciğer tablamalar düz bir servis tabağına çıkarılır, üzerine pul biberle kızdırılmış ayçiçek yağı gezdirilir.

Not: Ciğer Tablaması, Bitlis'in unutulmaya yüz tutmuş geleneksel tarifidir.