



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

CİĞER BİFTEĞİ



1 kg. dana ciğeri
4 Adet orta boy domates
2 Adet orta boy kuru soğan
4 Adet sivri biber
5 Çorba kaşığı sıvıyağ
1,5 Tatlı kaşığı tuz
Kızartmak İçin;
1 Çay bardağı sıvıyağ

- # Kuru soğan yemeklik olarak ince ince doğranır, sıvı yağda yumuşayana kadar kavrulur.
- # Üzerine iri doğranmış sivri biber eklenir, rengi değişene kadar pişirilir, rendelenmiş domates ve tuz katılır, kapaklı olarak 15 dakika pişirilir.
- # Dana ciğeri biftek şeklinde doğranır, çukur bir kapta bulunan soğuk suyun içinde 10 dakika bekletilir, süzgece çıkarılarak suyu süzülür.
- # Teflon tavaya sıvı yağ konur, ciğer bifteklerinin iki yüzü renk alacak kadar kızartılır.
- # Yayvan bir tencereye, hazırlanan ciğer biftekleri dizilir, üzerine önceden hazırlanan soğanlı karışım yayılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, önce orta sonra kısık ateşte 15 - 20 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Ciğer doğal yapısı nedeniyle tavaya kısa sürede yapışır, özellikle teflon tava kullanılması tavsiye edilir.