



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Azərəcə Yemək Tərifləri

Beyin Tavası

Beyin Tavası



- 1 Ədəd qoyun beyni
- 1 Stəkan ağ pendir
- 1 Stəkan qızartma yağ
- 1 Ədəd yumurta
- 1 Çay qaşığı duz

- # Beyin soyuq duzlu suya qoyulur, çölünün zərləri çıxardılır.
- # Çox yumuşamayacaq şəkildə xaşlanır.
- # Soyuduqdan sonra kiçik parçalara ayrılır.
- # Quyu bir qabda yumurta ağ sarısına qarışmayacaq şəkildə çırpılır, peynir və duz əlavə olunub qarışdırılır.
- # Parçalara ayrılmış beyin bu qarışıma batırılır.
- # Qızgın yağda hər iki tərəfi də qızardıqdan sonra kağıt dəsmala çıxarılır.
- # Arzuya görə az isti ya da isti olaraq servis edilir.

Not: Beyin tava ləzzətli olduğu qədər, kalorisi çox yüksək bir yeməkdir, qocalar yeyərkən diqqətli olmalıdırlar.