



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

UYKULUK TAVA



1 kg uykuluk
1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı toz biber
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı kimyon
Yarım tatlı kaşığı karabiber

- # Uykuluęun sinirleri ve yağları temizlenir. Sirkeli suda yıkanır. Sonra kuşbaşı büyüklüğünde doğranır.
- # Tavaya hiç bir şey eklemeyen doğranan uykuluklar atılır. Orta ateşte ara sıra karıştırarak kızarana kadar kavrulur. (çıkan fazla yağları atılabilir)
- # Ateşten almadan hemen önce kekik, toz biber, tuz, kimyon ve karabiber eklenir karıştırılır. Ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Uykuluk koyun ya da dananın sakatat kısımlarına yakın, yağla et arası bir dokudur. Bir hayvanda en fazla 80-100 gr uykuluk bulunur.