



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

Ürək Tavası

Yürek Tavası



4 ədəd qoyun ürəyi
Yarım su stəkanı duru yağ
1 şirin qaşığı şirin kırmızı toz bibər
1 şirin qaşığı duz

- # Ürəklərin yağları, sinirləri və pərdəsini təmizlələr.
- # əvvəl ortadan ikiye kəsilər sonra fleto kimi enləməsinə kəsilər.
- # Tavaya yağ qoyular, istilənincə ürəklər qoyular. Büzülənə qədər bişirilər.
- # Digər üzə çevrilər, duz və qırmızı toz bibər səpilər.
- # Ürəklər bir dəfə daha çevrilər. Bu yüzünə də duz və toz bibər səpilər. Bir neçə dəqiqə sonra tavadan alınar.

Qeyd: Ürək əzələli bir sakatat olduğu üçün fleto edərək nazıldılmasında fayda vardır.