



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Фаршированные Почки

Böbrek Dolması



4 говяжьи почки
1 средняя луковица
1 средний картофель
1 крупная морковь
3 стол.ложки консерв.зелён.горошка
6 грибов
2 зелён.перца
2 средних помидора
4 стол.ложки кукурузного масла
2 чайн.ложки соли
Для верха :
1,5 стакана тёртого сыра

Лук и перец очистить и мелко порезать,картофель и помидоры порезать кубиками.
Налить масло в тефлон.сковородку,разогреть, бросить лук,поджарить до мягкости и добавлять по очерёдности, через каждые 5 минут морковь,перец,картофель,помидоры,горошек.
Посолить,добавить грибы,потушить 1-2мин.и снять с огня.(Тушить до полуготовности).
Пока начинка остывает,помыть почки ,очистить от плёнки и выложить на сковородку жирной стороной,поджарить с закрытой крышкой ,на среднем огне 15 минут.
Когда появится жир с почек,поджарить с другой стороны,с закрытой крышкой 5 минут.
Слить жир, почки выложить на небольшой противень пустотой на верх, начинить овощной начинкой.
Фаршированные почки запечь в духовке в течении 35 минут при температуре 165. Достать из духовки посыпать тёртого сыра и запекать ещё 10 минут.
Подавать к столу,украсив края тарелки начинкой.

Жир почек часто используется в Османской кухне, этот жир тяжело усваиваемый.