PETITE GOURMETS

TÜRK

Ciğer Sote

Geleneksel Türk Ciğer Sote tarifi. Soğan, domates ve otlarla pişirilmiş yumuşacık dana ciğeri. Uzman ipuçlarıyla 25 dakikada hazırlanan kolay yemek.

15 min	25 min	40 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1.1 libre ciğer
- 3 soğan
- 2 domates
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 8 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. **Ciğeri hazırlayın**

   500 gram dana ciğerini keskin bir bıçakla görünür zarları, damarları veya sert bağ dokularını çıkararak 2.5 cm küpler halinde kesin.

2. **Sebzeleri hazırlayın**

   3 soğanı yaklaşık 0.5 cm kalınlığında ince hilal şeklinde dilimleyin. 2 domatesi küçük 1 cm'lik parçalar halinde doğrayın.

3. **Tabanı başlatın**

   5 yemek kaşığı zeytinyağını büyük kalın tabanlı bir tencerede veya döküm tencerede orta-kısık ateşte ısıtın. Dilimlenmiş soğanları ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayıp saydam hale gelene kadar yaklaşık 5-6 dakika pişirin.

4. Soğanlara doğranmış domatesleri, 1 çay kaşığı tuzu ve 1 çay kaşığı karabiberi ekleyin. Karıştırın ve domatesler parçalanıp sularını salana kadar yaklaşık 4-5 dakika pişirin.

5. **Ciğeri pişirin**

   Küp şeklinde kesilmiş ciğeri tencereye ekleyin ve sebze karışımıyla kaplanması için nazikçe karıştırın. Kapağı kapatın ve ateşi kısın.

6. Kapalı olarak 12-15 dakika, her 3-4 dakikada bir nazikçe karıştırarak, ciğer tamamen pişene kadar ama çatalla deldiğinde hala yumuşak olana kadar pişirin. Ciğer merkezde hafif pembe kalmalı ve lastik gibi olmamalıdır.

7 **Bitirin ve servis edin**

Ateşten alın ve 8 dal taze maydanozu ince ince doğrayın. Doğranmış maydanozu ciğerin üzerine serpin ve sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

240	22g	8g	14g	2g	6g	580mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En yumuşak sonuçlar için kuzu ciğeri yerine taze dana ciğeri seçin, çünkü dana ciğeri sote işlemi sırasında daha iyi doku korur.

Ciğeri 15 dakikadan fazla suda bekletmeyin, çünkü uzun süre bekletmek eti sertleştirebilir ve doğal lezzetini azaltabilir.

Yemeğin her yerinde eşit pişme sağlamak için ciğeri eşit boyutlarda küpler halinde kesin.

Ciğerin sert ve lastik gibi olmasını önlemek için yüksek ateş yerine orta-kısık ateşte pişirin.

Ciğerin yumuşak dokusunu ve optimal tadını korumak için toplam pişirme süresini asla 25 dakikayı geçirmeyin.

Ciğeri tencereye sadece soğan ve domateslerin yumuşayıp lezzetlerini salma fırsatı bulduktan sonra ekleyin.

Lezzetlerin kaynaşması için servis etmeden önce yemeği 2-3 dakika dinlendirin.

Ciğer yemekleri taze iken en iyi tadını verdiği ve birkaç kez ısıtıldığında kalitesini kaybettiği için sıcakken hemen servis edin.