

İzmir Söğüş

Toplam 65 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 45 dk

4 kişilik

Orta

~420 kcal

Açlık bar 5/10

İzmir söğüş, haşlanmış kelle eti, dil ve beyni sumaklı soğan, yeşillik, limon ve zeytinyağıyla dürüm ya da tabak olarak sunar.

Malzemeler

- 1 adet Kuzu kelle
- 4 adet Lavaş
- 1 adet Kırmızı soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 0.5 demet Roka
- 2 adet Domates
- 3 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 tatlı kaşığı Sumak
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Pul biber
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Kelleyi temizleyip bol suyla tencereye alın.
2. Kelleyi orta ateşte 45 dakika yumuşayana kadar haşlayın.
3. Dil, yanak eti ve beyni ayrı ayrı doğrayın.
4. Soğan piyazlı olarak doğrayın, sumak, maydanoz ve tuzla ovun.
5. Etleri limon suyu, zeytinyağı ve pul biberle harmanlayın.
6. Lavaşa yeşillik, domates, soğan ve söğüş etlerini yerleştirip sarı.

PÜF NOKTASI

Kelle etini 111kcal'la dil ve beyin parçalarını yağlı maden temizlenmesini sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Lavaş, roka, domates ve turşu biberle sıcakta da servis edin.

Alerjenler

Gluten

