Składniki:

* 500 g cynaderek cielęcych
* 1 łyżka masła
* po 1/2 łyżeczki soli i pieprzu
* 1 łyżka mąki
* 1/8 I bulionu mięsnego
* 1/8 I śmietanki kremówki
* 1/2 łyżki sosu sojowego
* 2 łyżki wina porto

Sposób przygotowania:

**1** Cynaderki oczyścić, usunąć nadmiar tłuszczu, umyć pod zimną wodą i osuszyć na papierze kuchennym.

**2** Cynaderki przekroić na pół, obto­czyć w mące wymieszanej z solą oraz pieprzem i obsmażyć na maśle ze wszystkich stron.

**3** Dolać bulion mięsny i dusić pod przykryciem. Cynaderki wyjąć i trzy­mać w cieple.

**4** Do wywaru dodać śmietankę i pod­grzać. Pod koniec dodać soję i wino porto. Otrzymany sos doprawić do smaku.

**5** Cynaderki włożyć do sosu, krótko podgrzać i podawać.

Trzy proste przepisy z cielecych / sa tez z wieprzowych, wolowych i jagniecych na zyczenie /.   
Przygotowanie wstepne j/w u innych forumowiczow.   
  
1/ Z grzybami.   
- 2 nerki pokrojone w kostke,   
- 3-4 siekane szalotki,   
- 300 g pokrojonych pieczarek,   
- 5 pomidorow bez skorki pokrojonych w p/plastry,   
- 1-2 kieliszki porto lub wina wytrawnego,   
- maslo/oliwa, sol, pieprz, siekana natka.   
  
Na goracym tluszczu podsmazyc nerki. Dodac szalotki, pomidory,   
grzyby, doprawic.   
Dusic 10 min. Wlac wino, pogotowac 2-3 min. Posypac natka. 

2/ Z musztarda.   
- 2 nerki przekrojone na pol,   
- 2 lyzki musztardy,   
- 200 ml smietanki,   
- maslo/oliwa, sol, pieprz. 

Nerki smazyc na goracym tluszczu 3-4 min.   
Odstawic, trzymac w cieple.   
Na patelnie wlac smietanke, dodac musztarde, doprawic.   
Wlozyc nerki, rozgrzac i podawac. 

3/ Smazone.   
  
- 2 nerki pokrojone w kostke,   
- 2-3 siekane zabki czosnku,   
- maslo/oliwa, sol, pieprz, natka.   
  
Na goracym tluszcu smazyc nerki 4-5 min. / w srodku maja byc   
rozowe /.   
Dodac czosnek, smazyc chwilke, doprawic i posypac natka.   
  
Ps. M. Halbanski podaje w " Leksykonie sztuki kulinarnej ", ze   
cynadry to potrawa z duszonych w tluszczu nerek, a nerki to po   
prostu podroby.