



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İŞKEMBELİ NOHUT

1 adet havuç
300 gr işkembe
1 yemek kaşığı zeytinyağı
0.5 adet limon suyu
2 diş sarımsak
1 adet soğan
1 demet maydanoz
0.5 çay kaşığı tuz
400 gr nohut (1 gece önceden suda bekletilmiş)
5 yemek kaşığı sana
2 adet ince kıyılmış soğan
0.5 çay kaşığı tuz

Bir tencereye işkembe (temizlenip yıkanmış), bütün olarak soğanı, havuç, maydanoz, zeytinyağı, sarımsak, yarım limonun suyunu ve tuzu koyun. Üzerlerini birkaç santim örtecek kadar soğuk su ilave edip, bir taşım kaynatın. Ateşi kısın. Ağır ateşte yaklaşık 2-3 saat işkembe yumuşayınca kadar, zaman zaman üzerinde oluşan kefi alarak, pişirin. Bu sürenin sonunda, işkembe yumuşayınca, delikli bir kaşıkla işkembeleri alıp soğumaya bırakın. 3cm x 1cm boyutlarında kesin.

Nohutları süzdürüp, bir tencereye koyun ve üzerini birkaç santim örtecek kadar su koyup, harlı ateşte bir taşım kaynatın. Daha sonra ateşi kısarak, orta ateşte, yaklaşık 1 saat nohutlar yumuşayınca kadar pişirin. Tencereyi ateşten alın. Sana'yı bir tencerede eritin. Doğranmış soğanı ilave edip, birkaç dakika, soğan pembeleşip yumuşayınca kadar sote edin. İşkembenin haşlama suyundan 4 su bardağı ve tuz ilave edip, bir taşım kaynatın. Nohutları ilave edin. Ateşi kısın. Tencerenin kapağını örtüp, ağır ateşte yaklaşık 1 saat pişirin. İşkembeleri de katıp, yine ağır ateşte, 1 saat daha pişirin. İşkembeli nohutu, önceden ısıtılmış tabaklarda, sıcak olarak servis yapın.