



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

DOMATESLİ İŞKEMBE

1 kilo sığır işkembesi
3 adet soğan
4 adet domates
4 adet biber
4 diş sarımsak
Yarım bardak ayçiçek yağı
2 adet havuç

İşkembeyi iyice yıkayıp iri iri doğradıktan sonra suda haşlayın. Suyuna tuz, bir soğan, havuç ve az yağ koyup 2 saat haşlayın (varsa düdüklüde haşlayın.) Sonra bir kaba alın. Başka bir tavada soğanları kavurun, domatesi, biberi, sarmısağı da katıp beraber az daha kavurun. İşkembelerin üstüne dökün. Az da kendi suyundan ilave edin.