



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ CİĞER KAVURMASI

Eyüp Sevinç

400 gram dana ciğeri  
4 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 adet orta boy kuru soğan  
2 adet yeşil çarliston biber  
2 adet orta boy domates  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı toz biber

Ciğerlerin sinir ve yağlarını temizledikten sonra yıkayıp süzün ve tarla zarı formunda doğrayın. Diğer taraftan, soğanı soyup incecik doğrayın. Yeşil biberlerin saplarını kesip tohumlarını temizleyin ve uzunlamasına ikiye bölüp incecik dilimleyin. Domatesleri soyduktan sonra tavla zarı formunda doğrayın. Diğer taraftan zeytinyağını orta boy bir tavada kızdırın. Soğanları tavaya koyup orta ısı ateşte, tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 2-3 dakika kadar kavurun. Biberleri de hemen ilave edip 1-2 dakika daha kavurduktan sonra ciğerleri ekleyin. Tahta kaşıkla sürekli karıştırarak 5-6 dakika daha kavurun. Tuz, karabiber ve kırmızı tozbiberi serpiştirip dilimlenmiş domatesleri ilave edin. Arada sırada karıştırarak orta ısı ateşte 7-8 dakika daha pişirdiğiniz ciğerleri ocaktan alın. Yemeği sıcak servis edin.