



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İŞKEMBELİ NOHUT

Hazırlık İçin:

300 g işkembe (temizlenip, yıkanmış)

1 soğan

1 orta boy havuç

1 demet maydanoz

15 ml (1 çorba kaşığı) zeytinyağı

2 diş sarımsak

½ limonun suyu

½ çay kaşığı tuz

Ana Yemek İçin:

300 g işkembeli nohut için hazırlanmış işkembe

400 g (1 3/5 su bardağı) nohut (1 gece önceden suda bekletilmiş)

75 g (5 çorba kaşığı) Sana

200 g (2 orta boy) soğan (ince doğranmış)

½ çay kaşığı tuz

Hazırlık:

Bir tencereye işkembeyi, bütün olarak soğanı, havuç, maydanoz, zeytinyağı, sarımsak, yarım limonun suyu ve tuzu koyun. Üzerlerini birkaç santim örtecek kadar soğuk su ilave edip, bir taşım kaynatın. Ateşi kısın.

Ağır ateşte yaklaşık 2?3 saat işkembe yumuşayıncaya kadar, zaman zaman üzerinde oluşan kefi alarak pişirin.

Bu sürenin sonunda, işkembe yumuşayınca, delikli bir kaşıkla işkembeleri alıp soğumaya bırakın. 3 cm x 1 cm 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 yumuşayıncaya kadar pişirin. Tencereyi ateşten alın. Sana'yı bir tencerede eritin. Doğranmış soğanı ilave edip, birkaç dakika, soğan pembeleşip yumuşayıncaya kadar sote edin. İşkembenin haşlama soyundan 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 nohudu, önceden ısıtılmış tabaklarda, sıcak olarak servis yapın.