



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KOLAY NOHUTLU İŞKEMBE

1 kilo sığır işkembesi  
300 gram nohut (Bir gün önöden ıslatın)  
4 adet soğan  
2 adet sivri biber  
4 diş sarımsak  
1 kaşık salça  
2 adet havuç

İşkembeyi iyice yıkayıp iri iri doğrayın. Havuç, bir adet soğan, az yağ ve tuzunu koyup 2 saat kadar suyla haşlayın. Sudan çıkartıp tepsiyeye dökün. Başka bir kaptaki soğanları doğrayın ve yağda kavurun. Domatesi ilave edin. Biberi, salçayı ve sarımsağı da katıp beraber kavurun. Az da işkembenin suyundan ilave edin ve işkembelerin üstüne dökün. Yarım saat daha pişirin. Bir gün önceden ıslattığınız nohutu haşlayın. Haşlanmış bu nohutu da işkembenin üstüne dökün ve karıştırın. Servis yapın.