



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ CİĞER

750 gram kuzu ciğeri  
2 adet patates  
500 gram konserve bezelye  
2 adet havuç  
2 adet sivri biber  
4 diş sarımsak  
4 adet soğan  
Yarım bardak ayçiçek yağı  
Tuz  
Karabiber

Ciğerleri ufak ufak doğradıktan sonra yıkayıp süzün ve yağda kavurun. Soğanlarla beraber az daha kavurun. Patatesleri ve havuçları haşlayıp ilave edin. Tuzunu ekin. Domatesi rendeleyip, sarımsakları ezip katın. Bezelyeyi de ilave ettikten sonra 10 dakika kısık ateşte kaynatın. 15 dakika dinlendirip servis yapın.

---