



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ İŞKEMBE KAVURMASI

- 1 kg koyun işkembesi
- 2 adet sivri biber
- 2 adet domates
- 1 adet patlıcan
- 1 adet kabak
- 1 adet patates
- 1 adet soğan
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

İşkembe kuşbaşı büyüklüğünde doğranır. Dödüklü tencerede 40 dakika haşlanır, suyundan süzülerek alınır. Soğan ince kıyılır, tencereye atılır, tereyağı eklenir ve orta ateşte pembeleştirilir. Üzerine doğranmış biber, patates eklenir. Bir kaç dakika sonra doğranmış kabak ve patlıcan eklenir. 10 dakika adar kavurduktan sonra dilimlenmiş domates ve tuz katılır. 5 dakika sonra ateşten alınır.