



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ İŞKEMBE

Kullanılacak malzeme (5 kişi için) :

1 kilo İşkembe,
rendelenmiş 75 gram gravyer peyniri,
1/2 kilo olgun domates,
1 baş soğan,
2 körpe havuç,
2 sap kereviz,
1 kahve fincanı kıyılmış maydanoz,
isteğe göre 1 tutam kıyılmış merzenguş otu veya biberiye ya da fesleğen,
5 orba kaşığı zeytinyağı,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı:

st kazınmış havucu ve soğanı rendelemeli. Temizlenmiş 2 sap kerevizi kıyarcasına ince doğramalı. İşkembeyi temizleyip pişirmeli, soğuyunca iri iri kıymalı.

Bir tencereye zeytinyağıyla rendelenmiş havuç ve soğanı koyup kabı ateşe oturtmalı. Bunlar pembeleşirken kıyılmış maydanozla kerevizi katmalı. Bir tutam da kıyılmış merzenguş veya biberiyeyi serpiştirdikten sonra tenceredekileri bir-iki dakika kavurmalı.

Bu süre sonunda işkembeyi katmalı ve bir süre de bununla karıştırarak kavurmalı. Yeteri kadar tuzla biber serptikten sonra süzgeçten geçirilmiş domatesi katmalı, tencerenin kapağını örtüp içindekileri hafif ateşe pişmeye bırakmalı.

Vakit vakit karıştırılacak yemek iyice pişince bunu bir servis tabağına boşaltmalı ve yanında rendelenmiş peynir olduğu halde sıcak sıcak servis yapmalı.