



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ İŞKEMBE

1 kilo sığır işkembesi
2 patates
4 adet soğan
4 adet domates
2 adet sivri biber
4 diş sarımsak
15 adet çalı fasulye
2 adet havuç
Yarım bardak ayçiçek yağı

İşkembeleri iyice yıkayın ve ufak ufak doğrayın. Tuzlu suda haşlayıp bir kaba alın. Başka bir kaptaki fasulyeleri ayıklayıp ufak ufak doğrayın ve yağda az kavurun. Havuçları ve soğanları da ilave edip 20 dakika kavurun. Domatesini, biberini, tuzunu katın. Patatesleri koyup işkembeleri de karıştırdıktan sonra beraber 30 dakika pişirin. Sarmısağı ezip üstüne gezdirin. Sıcak olarak servis yapın.