



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇEMENLİ NOHUT YEMEĞİ

Yarım kg nohut  
250 gr kuşbaşı et  
2 adet kuru soğan  
2 diş sarımsak  
1 çorba kaşığı çemen  
1 çorba kaşığı salça  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay bardağı sıvıyağ

Nohut akşamdan ıslatılır. Ertesi gün yumuşayana kadar haşlanır. Soğan ince doğranır, sıvıyağda kavrulur. Et atılır, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur. Salça, çemen ve ince kıyılmış sarımsak eklenir. Suyu süzölmüş nohut ve hazırlanan harç bir tencereye konur. Üzerine 2 su bardağı sıcak su ilave edilir, kapak kapatılır. Yaklaşık 15 dakika pişirilir.