



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ NOHUT

300 gram kuşbaşı et  
2 su bardağı nohut  
1 kaşık salça  
1 soğan  
Sıvıyağ  
Su  
Tuz  
Reyhan

Nohutları yıkayıp akşamdan suya koyuyoruz. Ertesi gün tekrar yıkayıp düdüklü tencerede yarım saat pişiriyoruz ve ayrı bir tencereye sıvıyağ koyup kızdırıyoruz. Yemeklik doğranmış soğanı ve etlerimizi tencereye alıyoruz, etlerimiz kavrulunca 1 kaşık salça ilave edip tekrar kavuruyoruz. Daha sonra suyunu ekleyip 15-20 dakika etleri pişiriyoruz. Son olarak nohutlarımızı tencereye alıp tuzunu ve baharatını ekledikten sonra kapağını kapatıp orta ateşte pişiriyoruz.

