



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ETLİ NOHUT

### MALZEMELER

100 gr. nohut  
150 gr. yağsız kuşbaşı dana eti  
1 adet sivri biber  
1 tatlı kaşığı salça  
1 diş sarımsak  
1/4 orta boy soğan  
2 tatlı kaşığı zeytinyağı  
tuz,  
karabiber

### Hazırlanışı

İnce doğranmış soğan, sarımsak ve et zeytinyağında düşük ısıda kavrulduktan sonra salça ilave edilip birkaç defa karıştırılır. Et piştikten sonra üzerine bir miktar su ve bir gün önceden ıslatılıp, haşlanan nohutlar eklenir. Biber ve az tuz ilave edilip kısık ateşte 10 dakika pişirilir.