



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

400 gram nohut (2 bardak)
250 gram koyun döşü
120 gram sadeyağı, ya da margarin (6 çorba kaşığı)
300 gram soğan (3 büyük)
500 gram domates (3 büyük) ya da 1 kahve fincanı domates salçası
4 ya da 5 bardak su, ya da et suyu
1 sivri kırmızı biber
Tuz

1 Bir tencereye; 6 silme çorba kaşığı sadeyağı, ya da margarin ile, küçük doğranmış 3 büyük soğan koyarak, 5 dakika kadar kavurmalı, sonra soğana, kuşbaşı doğranmış 250 gram koyun döşü koyarak etler sularını salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle kavurmakta devam etmeli, sonra da bu soğanlı etlere, soyulmuş ve küçük doğranmış 3 büyük domates, ya da 1 kahve fincanı tuzsuz domates salçası, 1 sivri kırmızı biber, 4 - 5 bardak su, ya da et.suyu ile, yarım çorba kaşığı da tuz katarak, gayet küçük ateşte 45 dakika kadar pişmeye bırakmalıdır.

2 Diğer taraftan, bir gece önceden bir çorba kaşığı tuz atılmış soğuk suda ıslatılmış 400 gram nohutun suyunu döktükten sonra, bunları bir tencere içinde kaynamakta olan suya atarak, ateşi hafifçe kısmalı ve nohutların renkleri dönüp de az pişmiş bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 30 dakika haşlamalı ve tencereyi ateşten alarak, nohutları iyice süzmeli, sonra bunları, küçük ateşte pişmeye bırakmış olduğumuz kuşbaşı etlere katarak, nohutlar pişip de iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar ortadan daha az kuvvetteki ateşte pişirmeli ve tabağa alarak servis yapılmalıdır.