



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ NOHUT YEMEĞİ

Malzemeler

300 gr. nohut
500 gr. kuşbaşı et
4-5 kaşık sıvı yağ
2 kaşık biber ve domates salçası
2 baş kuru soğan
2-3 tane domates
2-3 tane sivri biber
Tuz

Nohutlar bir gece önceden soğuk suyla ıslatılır, sonra haşlanır. Soğanlar küçük doğranır ve kuşbaşı etle beraber yağda etler yumuşayana kadar pişirilir. Biberler küçük doğranır ve soğanlarla beraber kavrulur. Salçalar ilave olunarak biraz daha kavrulur, bu esnada 1 yemek kaşığı un ilave edilirse nohut yemeği biraz daha kıvamlı olur. Küp küp doğranan domatesler ve tuz da ilave edilir. Biraz yumuşadığında kafi miktar su ilave edilir. Önceden haşlanan nohutlar da konarak yemek kısık ateşte pişirilir.