



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT YEMEĞİ

2 su bardađı nohut
250 gr kuşbaşı et
2 adet domates
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz
2 su bardađı karabiber
Su

Öncelikle nohutları haşlıyoruz. Daha sonra bir miktar yağ ile etimizi kavuruyoruz. üzerine soğanı ilave edip kavurmaya devam ediyoruz. Domates ve salçasını da ekledikten sonra nohutla birlikte suyunu ilave ediyoruz. Tuzunu ve biberini ekleyip 20 dk boyunca pişiriyoruz.