



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ NOHUT

250 Gr. kuşbaşı et  
2 Çorba kaşığı sıvıyağ  
1,5 Su bardağı nohut  
1/2 Çorba kaşığı salça  
2 Orta boy soğan  
1 Tatlı kaşığı tuz

Akşamdan nohutu 4 su bardağı kireçsiz su ile ıslatınız.

Tencereye et ve yağı koyup kapağını örtünüz. Hafif hararetli ısıda ara sıra karıştırınız, 5 dakika sonra 2 su bardağı sıcak su ve ıslama suyu ile beraber nohutları ilâve ediniz. Yemek kaynayınca ısısını kanyama noktasına ayarlayınız. Nohutların yumuşamasına yakın ince kıyılmış soğan, salça ve tuzunu ilave edip yumuşayınca kadar pişiriniz.