



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI NOHUT

250 gr. kıyma
2 orba kaşığı sıvıyağ
1,5 su bardađı nohut
1/2 çorba kaşığı salça
2 orta boy sođan
1 tatlı kaşığı tuz

Akşamdan nohutu 4 su bardağı kireçsiz su ile ıslatınız.

Tencereye kıyma ve yağı koyup kapağını rtünüz. Hafif hararetili ısıda ara sıra karıştırınız, 5 dakika sonra 2 su bardağı sıcak su ve ıslama suyu ile beraber nohutları ilve ediniz. Yemek kaynayınca ısısını kanyama noktasına ayarlayınız. Nohutların yumuşamasına yakın ince kıyılmış soğan, salça ve tuzunu ilave edip yumuşayıncaya kadar pişiriniz.

[ML® Domatesli Nohut için tıklayın](#)
