



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

Malzemesi

1/2 kg. nohut

300 gr. koyun döş eti

3 adet soğan

5 bardak su

2-3 kaşık yağ

1 kahve fincanı domates salçası

1 tatlı kaşığı kekik

Tuz

Karabiber

Nohutu akşamdan ıslatın. Soğanları yemeklik doğrayıp bir tencerede yağla sarartmadan kavurun. Küçük kuşbaşı doğranmış etleri tencereye katarak kapağını kapatın. Zaman zaman karıştırarak et saldığı suyu çekinceye kadar ortadan hafif ateşte pişirin. Daha sonra bir kaşık suda eritilen salçayla, kekiğı ve tuzu koyup ateşini daha da kısın.

Öte yandan bir başka tencereye nohutları koyun ve içine tuz atılmış bol suda dağılmayacak kadar haşlayın. Sonra etin pişirildiğı tencereye katarak şöyle bir karıştırın. Hafif ateşte pişirmeye devam edin. Pi-şince sıcak servis yapın.

Not: Nohutların geç piştiğı ve su çektiğı göz önünde bulundurularak pişme sırasında arada bir kontrol etmeniz yerinde olur.