



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

Malzemesi:

2 su bardağı dolusu nohut
5-6 parçaya bölünmüş kuzu eti
2 baş soğan
8 çorba kaşığı sade yağ veya margarin
1 ufak kutu salça
2 su bardağı su
2 çay kaşığı tuz.

Ayıklanan nohut, akşamdan tuzlu ve ılık suda ıslatılır. Ertesi gün iki su yıkanır. Süzgeçten geçirilir, ceviz büyüklüğündeki etler ile rende soğan ve yağ bir tencerede pembeleşinceye kadar kavrulur. Salçası ilave edildikten sonra, birkaç dakika kavrulur. Su veya arzu edilirse et suyu konulur. Orta ateşte iki saat pişirilir. Tencereyi ocaktan indirmeden evvel tuzu konulur.