



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE ETLİ NOHUT

125 gr (1/2 su bardağı) nohut
2 çorba kaşığı rafine yağ
750 gr dana eti (kuşbaşı doğranmış)
1+1/4 su bardağı et suyu
6 çorba kaşığı domates salçası
1 limon (çok ince dilimlenip, çekirdekleri ayıklanmış)
1+ 1/2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber

Nohutları bir gece soğuk suda bırakınız. Nohutların suyunu süzüp, orta boy bir tencereye koyarak, üstlerini örtecek kadar suyla orta ateşte kaynatınız. Su kaynamaya başlayınca ateşin altını kısip, ağır ateşte 2 saat pişiriniz.

Nohutları süzüp bir kenara bırakınız.

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip, ısıtınız.

Yağı büyük bir güveçte harlı ateşte kızdırıp, etlerin her tarafını kızartınız. Et suyu ve domates salçasını katıp, iyice karıştırdıktan sonra ateşin altını kısınız.

Önce limon dilimlerini, sonra nohut, maydanoz, tuz ve biberi ekleyiniz.

Güvecin kapağını kapatıp, fırında 1,5 saat, çatal etlere kolayca batana kadar pişiriniz. Güveci fırından alıp, etli nohutunuzu güvecinde servis ediniz.