



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU EKMEK DOLMASI

1 adet yuvarlak ekmek
200 gr kıyma
1 orba kaşığı tereyağı
1 adet kuru soğan
1 ay bardağı nohut
1 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Bayatlamaya başlayan ekmeğın alt tarafında oyarcasına bir kapak çıkarılır. Ekmeğın içi boşaltılır. Tavaya tereyağı konur, ısınınca kıyma atılır, 5 dakika sonra ince kıyılmış soğan atılır. Soğan yumuşayınca karabiber ve tuz eklenir. En son ekmeğın boşaltılan içi de eklenir ve ateşten alınır. hazırlanan iç boşaltılan noktadan doldurulur. Çıkarılan kapak yerine takılır. Haşlanmış nohut ve et suyu bir tavaya konur, ısıtılır. Ekmek dolması bu karışıma konur, kaynayan et suyundan bir kaç kaşık üzerine gezdirilir. Servis tabağına alınır. Kenarlarına nohut konur.