



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU KIYMA KAVURMASI

Yarım kg orta yağlı kıyma
1 baş soğan
1 su bardağı nohut
3 çorba kaşığı sıvıyağ
2 adet sivri biber
2 adet domates
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Nohut akşamdan ıslatılır, ertesi günü haşlanır. Tencereye yağ konur. Isınınca ince kıyılmış soğan ve kıyma birlikte atılır. Orta ateşte 15 dakika kadar kavrulur. İnce doğranmış biber ve rendelenmiş domates katılır. 5 dakika sonra suyu süzölmüş, haşlanmış nohut, tuz ve karabiber eklenir. 10 dakika sonra ateşten alınır.