



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU KUZU YAHNISI

1 kuzu budu (yaklaşık 1250 g; bütün yağları alınmış)
500 g nohut
50 cl. (2 su bardağı) tuzsuz esmer et suyu (ya da tavuk suyu)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1/4 tatlı kaşığı kişniş
1 soğan (4'e bölünmüş)
3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı domates salçası
1/4 tatlı kaşığı kekik
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)

Nohutları akar su altında çalkalayıp, bir tencereye koyarak, üstlerini 7,5 cm örtecek kadar soğuk su ekleyin. Sonra tencereyi orta ateşe oturtup, kapağını yarı yarıya kapatarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra, nohutları 2 dakika pişirip, tencereyi ateşten alarak, kapağını sıkıca kapatın ve bir kenarda 1 saat bekletin.

Bekletme süresinin bitimine doğru, kuzu budunu başka bir tencereye koyup, 2 litre (8 su bardağı) su ekleyerek, tencereyi orta ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra, budu 3 dakika haşlayıp, tencereyi ateşten alarak, budu bir süzgeçte süzdürün ve bir tabağa aktararak bir kenara bırakın.

Nohutları bir süzgeçte süzüp, yeniden tencereye koyarak, 1 litre (4 su bardağı) su ve et (ya da tavuk) suyunu ekleyin. Tencereyi harlı ateşe oturtup, suyu bir taşım kaynatıldıktan sonra, kuzu budunu tencereye yerleştirin. Tuz, karabiber ve kişnişi serpererek, ateşi kısın ve budu 45 dakika pişirin.

Soğanlar, sarımsaklar, domates salçası, kekik ve limon suyunu ekleyip, kuzu budunu yumuşayınca kadar (1 - 1,5 saat) pişirmeyi sürdürün.

Tencereyi ateşten alıp, kuzu budunu bir servis tabağına çıkararak, soğumaya bırakın. Tenceredeki karışımın yüzeyinde biriken yağı atıp, bir kenarda ılık kalmasını sağlayın. Kuzu budu soğuyunca kemiğini alıp, kuşbaşı doğrayın. Kuşbaşı etleri tenceredeki nohutlu karışıma ekleyip, karıştırdıktan sonra, nohutlu kuzu yahnisini 6 çukur tabağa bölüştürerek, servis yapın.

Not: Bu tarif bir gece önceden hazırlanıp 1/2 su bardağı su eklenerek, kısık ateşte 10 dakika ısıtıldıktan sonra, servis yapılabilir.