



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU PİLİÇ

2 adet Banvit Piliç Göğüs Bonfile
1/2 adet limon (kabuğu rendelenmiş, suyu sıkılmış)
1 tatlı kaşığı kimyon tohumu
4 çorba kaşığı zeytinyağı
3 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
4 adet taze soğan (ince kıyılmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
400 gr nohut (konserve, süzölmüş)

Etleri iki streç arasında hafifçe döverek inceltin.

Limon suyu, kimyon tohumu ve bir çorba kaşığı zeytinyağını çırpıp, etlerin her iki yüzüne sürün ve hafifçe ovuşturun.

Yağsız tavada 1 çorba kaşığı zeytinyağını ısıtın. Hızlı ateşte, etlerin her iki yüzünü, altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 3'er dak. pişirin. Ateşi kısıp, tavaya kapak kapatın ve 4-5 dak. daha pişirin. Maydanozların yarısını serpin.

Ayrı bir tavada, kalan yağ ısıtıp, soğan, sarımsak ve pul kırmızı biberi katın. Karıştırarak, soğanlar hafif kahverengi oluncaya kadar, yaklaşık 3-4 dak. soteleyin. Nohut ve limon kabuklarını ekleyip, kısık ateşte, nohutlar ılıncaya kadar ısıtın. Kalan maydanozları serpip, harmanlayın. Nohutları tabaklara paylaşın. Üzerlerine etleri yerleştirip, servis yapın.

