



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU YAHNİ

300 gram nohut
400 gram koyun döşü
100 gram sadeyağı, ya da margarin (5 çorba kaşığı)
400 gram arpacık soğanı (30 ya da 40 adet)
400 gram domates (3 büyük) ya da 3/4 kahve fincanı tuzsuz domates salçası
4 ya da 5 bardak su, ya da et suyu
Tuz

1 Bir tencereye beş silme çorba kaşığı sadeyağı ya da margarin, 30 - 40 arpacık soğanı ile döş tarafından 400 gram koyun eti koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı, et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar, arada bir karıştırmak suretiyle 20 - 30 dakika arasında susuz pişirmeli, sonra bunlara soyulmuş ve küçük doğranmış 3 büyük domates ya da üç çeyrek kahve fincanı tuzsuz domates salçası, 4 - 5 bardak sıcak su ile yarım çorba kaşığı da tuz ilâve ederek, ortadan daha az kuvvetteki ateşte 1 saat pişirmelidir.

2 Bir saat sonra, etlere, bir gece önceden 1 çorba kaşığı tuz atılmış soğuk suda bırakılmış ve suyu döküldükten sonra, kaynar suya atmak suretiyle 30 dakika haşlanmış, suyu iyice süzölmüş 300 gram da nohut ilâve ederek, nohut ve etler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları üç çeyrek - bir saat arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.