



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUKLU NOHUT

50 Gr Sana Klasik Kase
2 Bardak nohut
500 gr TAVUK GÖĞÜS
3 Çorba Kaşığı salça
1 Adet kuru soğan

Geceden ıslattığınız nohutları ertesi gün 10-15 dakika tencerede kaynatıp üstünde oluşan köpükleri alın. Düdüklü tencereye soğanı doğrayıp sanayağı ilave edin. Soğan kısık ateşte pembeleşirken küp küp kestiğiniz tavuk göğüslerini ilave edin. Tavuk eti suyunu çekince salçasını ilave edip biraz kavurun. Nohutla beraber 1-2 dakika daha çevirin. Üstünü 2 parmak geçecek kadar sıcak su ilave edin ya bulyon ya da tuz ilave edip tencerenin ağzını kapatıp 25 dakika pişirin.