



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU NOHUT (TRAKYA)

Yeteri kadar nohut

2 bas soğan

Salça

Tuz

Parçalanmış tavuk eti (bütün tavuğu parçalayın ya da sade but kanat olabilir, isteğe kalmış)

1 çay bardağı sıvı yağ

Aksamdan ısıtılmış nohut haslanır. Soğan yemeklik şekilde doğranıp yağda döndürülür, sonra et parçaları konur güzelce suyu çekilene kadar döndürülür, salça ilave edilir (az biber salçası karışırsa daha iyi renk verir) yeterince su ve tuz ilavesi ile kaynatılır, bakliyat ilave edilir pisene kadar kısık ateşte tutulur servise hazırdır.

[ML® Trakya Tavası için tıklayın](#)
