



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## AÇ DOYURAN AŞI

2 adet tavuk budu  
1 su bardağı nohut  
1 su bardağı yeşil mercimek  
2 adet patates  
2 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 çorba kaşığı salça  
12 su bardağı tavuk suyu

Nohut ve yeşil mercimek ayrı ayrı haşlanır. Tavuğun üzerine su konur ve yumuşayana kadar haşlanır. Daha sonra didiklenir. Un ve tereyağı kavrulur, salça ve tuz ilave edilir. Bir kaç dakika sonra kuşbaşı doğranmış patatesler ilave edilir. Tavuk suyu ve tuz katılır. 10 dakika pişirilir. Sonra suyu süzölmüş nohut, yeşil mercimek, didiklenmiş tavuk eklenir, birlikte bir taşım kaynatılır.