



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET KABAĞI SULUSU (KAHRAMANMARAŞ)

Anadolujet Magazin

1 orta boy et kabağı
400 gram kuzu kuşbaşı
1 su bardağı gün öncesinden ıslanmış nohut
1 orta boy soğan
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı tereyağı
1 silme çorba kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı sıvı sumak ekşisi
3-4 diş sarımsak
birer tutam nane, pul biber ve tuz.

HAZIRLANIŞI:

İnce ince doğranmış soğanla kuşbaşı etler sıvı yağ içerisinde kavrulur. Biber salçası eklenir ve karıştırılarak iki üç dakika daha etin kavrulmasına devam edilir. Tencereye bir litre kaynamış su ilave edilir ve küp küp doğranmış et kabağı ile birlikte nohutlar katılarak orta ateşte yirmi dakika kaynatılır. Kaynamaya başladığında tuzu atılır. Ateşten almadan iki üç dakika önce ezilmiş sarımsakla, bir tatlı kaşığı sıvı sumak ekşisi ilave edilir.