



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ ÇAĞLA

500 gr. çağla  
300 gr. kuşbaşı et  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
2 su bardağı yoğurt  
1 yemek kaşığı un  
1 adet yumurta sarısı  
1 tutam tuz, kuru nane, kırmızı pulbiber  
1 yemek kaşığı sıvıyağ

Çağlalar yıkayıp ikiye bölünür ve çekirdekleri çıkarılır. Üzerine su eklenip haşlanır. Kuşbaşı etler düdüklüde haşlanır. Haşlanmış nohut, et ve çağla bir tencerede birleştirilip biraz daha pişirilir. (Suyunun fazla olmamasına dikkat edilir.) Un, yoğurt ve yumurta sarısı çırpılır. Kaynayan tencerenin suyundan bir kepçe yoğurda eklenerek ılıklaştırılır ve tencereye dökülür. Kaynayıncaya kadar karıştırılır. 2-3 dakika pişirilip ocak kapatılır, tuzu ayarlanır. Bir tavada sıvı yağ, nane ve pulbiber kızdırılıp yemeğin üzerine gezdirilir.

