



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ NOHUT

2 su bardağı nohut  
Yarım kilo kuşbaşı et  
1 adet soğan  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 yemek kaşığı biber salçası  
Tuz  
Pul biber

Nohutlarımızı bir gün önceden sıcak suda bırakalım.  
Soğanımızı rendeleyip salçalarımızı ilave ettikten sonra kuşbaşı etlerimizi koyarak kavurmaya başlayalım.  
Eterin rengi döndükten sonra sıcak suyumuzu ilave edip nohutlarımızı koyalım.  
Tuz ve pul biberimizi ektikten sonra kaynamaya bırakalım.  
Düdüklü tencereimizin kapağını kapatıp düdüğü öttükten sonra 30 dakika pişirip kapatalım.

---