



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETLİ NOHUT

3 su bardağı haşlanmış nohut  
250 gram kuşbaşı koyun eti  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 büyük boy kuru soğan  
1 adet orta boy domates  
1 yemek kaşığı domates salçası  
Yeterince tuz  
6 su bardağı sıcak su

Soğanı ve domatesi yemeklik doğrayın. Kuşbaşı eti yıkayarak süzölmeye bırakın. Tencereye sıvı yağı koyun, soğanları çok az tuz ekleyerek, pembeleşene kadar kavurun. Önce domatesi sonra da salçayı ekleyerek, 2 dakika daha kavurun. En son etin tamamını ekleyin ve et suyunu salıp tekrar çekene kadar kavurmaya devam edin. Nohutları ve sıcak suyu ekleyerek kısık ateşte etler iyice yumuşayana kadar pişirin, ocaktan almadan 5 dakika önce tuzunu ekleyin.

