



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

2 Su bardağı Nohut
2 Domates
250 gr. Koyun (kuşbaşı)
2 Kaşık sadeyağ
2 Soğan
tuz, biber.

Nohutun taşları ayıklanır, yıkanır, bol suda akşamdan ıslatılır sabahleyin iyice yıkayıp taze suyla 15-20 dakika haşlanır suyu süzülür soğuk sudan geçirilir biraz soğuyunca kabukları soyulur. Pişirilecek tencerede yağ eritilir rendelenmiş soğan sarartılır, yıkanmış süzölmüş et tencereye konur, rengi dönünceye kadar karıştırılarak kavrulur rendelenmiş domates veya sulandırılmış salça eklenir 1 - 2 dakika karıştırılır kabukları soyulmuş nohut da tencereye konur tuzu, suyu ilave edilerek iyice pişirilir, istenirse içine bir iki tane yeşil veya açık kırmızı biber atılabilir.