



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ETLİ NOHUT

500 gram nohut  
250 gram kuşbaşı et  
3 yemek kaşığı tereyağı  
2 su bardağı su  
1 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 yemek kaşığı domates salçası  
1 adet soğan  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı kırmızı toz biber  
Yarım yemek kaşığı biber salçası

Bir tencereye kuşbaşı eti koyun ve üzerine iki parmağı geçecek miktarda su ilave edin. Et yumuşayana dek haşlayın.  
Bir başka tencerede 3 yemek kaşığı tereyağı ve 1 yemek kaşığı sıvı yağı kızdırın. 1 adet soğanı küçük küçük parçalar olacak biçimde doğrayın. Kızdırdığınız yağın içerisine doğramış olduğunuz soğan parçalarını ilave ederek kavurun. Tencerenin içerisine nohut ve su hariç geri kalan malzemeleri ekleyin. Ardından içerisine haşlanmış olarak 500 gram nohut, 2 su bardağı su ve 2 kepçe et suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp etler yumuşayana ve yemeğin suyunun renginin koyulaşana dek pişirin.

