



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

Malzeme :

500 gr. kuşbaşı et,
2 kaşık yağ,
2 bardak nohut,
2 adet soğan,
1 kaşık domates ezmesi,
tuz.

Yapılışı:

- 1- Eti bir tencereye koyup içine kıyılmış soğanı ve yağı ilave ediniz.
 - 2- Orta hararetili ateşe koyup soğanlar hafif sarancaya ve ette kendi bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz.
 - 3- Sulandırılmış salçayı veya kabukları soyulmuş ve fındık büyüklüğünde doğranmış domatesi koyup bir iki defa daha karıştırarak domatesi öldürünüz.
 - 4- 5-6 bardak su koyup, akşamdan ıslanmış nohutu veya haşlanmış nohutu yıkayıp ilave ediniz.
 - 5- Kırmızı biberleri yıkayıp nohuta koyunuz.
 - 6- Orta hararetili ateşte et ve nohut taneleri iyice yumuşayınca kadar pişiriniz.
 - 7- İnmesine yakın tuzu atıp bir iki taşım daha kaynatınız.
 - 8- Yüze, yüz suyu kalarak ateşten alınız.
 - 9- Servis tabağına boşaltıp sıcak olarak servis yapınız.
-