



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

Malzeme:

2 su bardağı nohut
250 gr. kuşbaşı dana veya kuzu eti
3 adet orta boy soğan
2 kaşık tereyağı veya
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı salça
1 çay kaşığı biber salçası
Tuz

Yapılışı:

Nohutları ayıklayıp yıkayın. Bol su içerisinde akşamdan ıslatın. Ertesi gün suyunu süzüp tekrar bir iki kere daha yıkayıp suyunu süzün. Bir tencerede bol suda iyice haşlayın. Kaynarken köpükleri üzerinden alıp nohutları iyice pişirin. Soğanları ince kıyıp erittiğiniz yağda pembeleşinceye kadar kavurun. Kuşbaşı etleri ilâve edip kavurun. Domates ve biber salçasını da ilâve edip kavurun. Kâfi miktarda sıcak su ilâve edip etleri kısık ateşte pişirin. Etler pişince haşlayıp suyunu süzdüğünüz nohutları tencereye katın. Tuzunu katıp, üzerini basacak kadar sıcak su ilâve edin. Tencereyi kısık ateşte yarım saat kadar daha tutun.

Not: Nohutlar yumuşamazsa haşladığınız suya bir tatlı kaşığı kadar karbonat katıp pişirebilirsiniz.
