



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

MALZEMESİ

250 gr. kemikli ve yağlı et
yarım kg. nohut
15-20 tane arpacık soğanı
2 kaşık yağ
2 çorba kaşığı salça
yeteri kadar tuz
su

YAPILIŞI

Nohut akşamdan tuzsuz suya konur. Ertesi gün bu su dökülerek yeni soğuk su konarak nohut yarı pişmiş birdurumda haşlanır. Tencereye doğranan soğana yağ ve et ilâve edilerek biraz kavrulur. Sulandırılmış salça ilâve edilerek 3-5 kez daha çevrilir, suyu konup biraz pişirilir. Yarı pişmiş nohutlar tencereye konularak iyice pişene kadar ağır ateşte kaynatılır. Ateşten indirmeden biraz önce yeterince tuzu ilâve edilir. Arpacık soğanların kabukları soyulup, bütün olarak yemek içine atılarak pişirilir.