



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ NOHUT

500 gr nohut (üstünü 5 cm aşacak kadar su ve 3 çorba kaşığı tuz konulup, karıştırılarak bir gece bekletilmiş)  
250 gr kemiksiz koyun eti (kuşbaşı doğranmış)  
125 gr (8 çorba kaşığı) tereyağı  
2 iri soğan (rendelenmiş)  
2 çorba kaşığı salça  
1 tatlı kaşığı tuz  
7 su bardağı et suyu ya da su  
1 çay kaşığı kırmızıbiber

Tuzlu suda bir gece bekletilmiş nohutları 3-4 kez bol suda yıkadıktan sonra, orta boy bir tencereye koyup üstünü 2 cm aşana kadar su doldurunuz. Tencereyi kapağı kapalı olarak orta ateşe oturtup, 1 saat haşlayınız. Nohutları haşlandıktan sonra kevgirden süzüp, suyunu atınız.

Orta boy bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Kuşbaşı etleri tencereye alıp 3-4 dakika, renkleri hafifçe pembeleşene kadar, karıştırarak kavurunuz. Soğanları ekleyip 2 dakika daha kavurup, salçayı, su ya da et suyunu, tuzu, kırmızıbiberi ve süzölmüş nohutları katınız; tencerenin kapağı kapalı olarak ağır ateşte 2 saat pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, etli nohutunuzu bir servis tabağına aktararak servis ediniz.

---