



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ NOHUT

250 gr beyaz nohut
1 adet kuru soğan
250 gr kuşbaşı et
2 yemek kaşığı biber ve domates salçası karışımı
4-5 yemek kaşığı sıvı yağ
Bir miktar tuz
Bir miktar karabiber
Bir miktar toz biber
1 çay kaşığı un
Bir miktar sivri biber
Bir miktar küp domates

Nohutları bir gece önceden bir çay kaşığı karbonat attığımız ılık suya koyun. Su (nohutların 4-5 parmak üzerine çıkacak kadar) bolca olmalı ki nohutlar şişince susuz kalmasin. Dödüklü tencereye yağ ve eti alın. Kavurmaya başlayın. Etlerin rengi dönünce minik doğradığınız soğanları ve unu ilave edin. Çevirin, salçayı, küp domates, doğranmış sivri biber, havuç, tuzu, kırmızıbiberi ve yıkayıp süzdüğünüz nohutları ilave edin. Nohutların iki parmak üzerine çıkacak kadar sıcak su koyup dödüklünün kapağını kapatın. Kaynama sesini duyunca 30 dk pişirin.