



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ NOHUT

500 gram nohut
1 çorba kaşığı tuz
2 çorba kaşığı tepeleme yağ
250 gram kuşbaşı koyun eti
2 adet iri soğan, ince kıyılmış
2 adet domates, kabukları soyulup küp doğranmış
1 çorba kaşığı domates salçası
8 su bardağı et suyu (yoksa su)
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı kırmızıbiber

- 1) Nohudu akşamdan temizleyip üzerini 4 parmak aşındıracaya kadar su doldurarak içerisinde 1 çorba kaşığı tepeleme tuz ilâve ediniz ve erimesi için iyice karıştırınız.
- 2) Sabah nohudu 3-4 defa yıkayıp üzerine 2 parmak kapatıncaya kadar su doldurunuz, kapağını kapatarak orta ateşte 1 saat haşlayınız. Sonra süzgece döküp suyunu süzdürünüz.
- 3) Bir tencereye yağ koyup kızdırınız. Etleri ilâve edip pembe bir renk alıncaya kadar 3-4 dakika kavurup soğanları ilâve ediniz.
- 4) 2 dakika soğanları kavurup salçasını ve domatesini ilâve ediniz. 2 dakika daha kavurduktan sonra suyunu, tuzunu, biberini ve nohudu ilâve ediniz.
- 5) Ağır ateşte kapağını da kapatarak 2 saat pişiriniz.