



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİŞKE

MALZEME:

1 adet koyun kol
1,5 su bardağı nohut
3 su bardağı buğday
5 çorba kaşığı katıyağ
su
biber
tuz.

Etle beraber, akşamdan ıslatılmış nohut ve buğdayı, kaynatın. Et ve nohut dağılınca eti kemiklerinden ayırıp, didikleyin. Etin suyuna didiklenmiş etleri ve tuzu katıp kaynatın. Suyunu çekerse sıcak su ekleyin. Servis yaparken üzerine kızgın yağ gezdirin.