



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI NOHUT

250 gr. kıyma
2 orba kaşığı sıvıyağ
1,5 su bardaęı nohut
1/2 çorba kaşığı salça
2 orta boy soęan
1 tatlı kaşığı tuz

Akşamdan nohutu 4 su bardağı kireçsiz su ile ıslatınız.

Tencereye kıyma ve yağı koyup kapağını örtünüz. Hafif hararetili ısıda ara sıra karıştırmınız, 5 dakika sonra 2 su bardağı sıcak su ve ıslama suyu ile beraber nohutları ilâve ediniz. Yemek kaynayınca ısınıı kanyama noktasına ayarlayınız. Nohutların yumuşamasına yakın ince kıyılmış soğan, salça ve tuzunu ilave edip yumuşayıncaya kadar pişiriniz.

[ML® Domatesli Nohut için tıklayın](#)