



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ NOHUT

2 su bardağı nohut
2 adet soğan
3 dilim ekmek içi
3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
3 su bardağı su
250 gram kıyma
1 yumurta akı

Öncelikle köftesini hazırlamak için kıyma, ekmek içi ve yumurta akını bir kaptaki karıştırın ve köfteleri yapıp una bulayın. Nohutları düdüklü tencerede bir miktar haşlayın. Ardından tencereye salça, rendelenmiş soğanlar ve tereyağını ekleyip kavurun. Üzerine suyunu ve içine köfteleri ekleyip kaynamaya bırakın. sarımsaklar ve haşlanmış nohutları da içine ekleyip karıştırın. 20 dakika kadar birlikte pişmeye bırakın. Sıcak olarak servis yapın.