



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞBAŞILI NOHUT

2 su bardağı Tukaş Haşlanmış Nohut
1 adet soğan (yemeklik doğranmış)
200 gr kuşbaşı et
2 adet domates (kabukları soyulmuş, küp doğranmış)
1 tatlı kaşığı Tukaş Domates Salçası
1 tatlı kaşığı Tukaş Biber Salçası
4 yemek kaşığı zeytinyağı
5 su bardağı sıcak su
Tuz

Tencereye yağı ekleyip kızdırın. Etlere ilave edip birkaç dakika kavurun. Soğanı ekleyip birlikte kavurmaya devam edin. Salçaları da ekleyip 2 dakika daha kavurduktan sonra domatesleri ilave edin. Üzerine sıcak suyu ekleyip yaklaşık 10 dakika kaynattıktan sonra nohutlarla birlikte etleri de yemeğe ilave edin ve kısık ateşte 15 dakika pişirin. Tuz ile tatlandırın. Sıcak servis yapın.

