



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NOHUTLU KIŞ GÜVECİ

1 su bardağı nohut  
Yarım kg kuzu kuşbaşı  
1 adet soğan  
1 adet pırasa  
2 adet patates  
1 adet kereviz  
1 küçük demet ıspanak  
2 yaprak lahana  
1 çorba kaşığı salça  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı tuz

Nohut ve et ayrı ayrı haşlanır. Soğan ince doğranır. Sebzeler soyulur, uygun büyüklükte doğranır. Toprak güvece aralarına soğan ve nohut serpererek sırasıyla pırasa, et, kereviz, patates ve ıspanak konur. 1,5 su bardağı et suyunda salça eritilir. Üzerine dökülür. Yağ gezdirilir, tuz serpilir. Orta ateşe konur. Kaynama noktasına gelince ateş kısılır, 50 dakika kadar pişirilir. Ateşten alınır. Servis yapmadan önce dikkatlice karıştırılır.