



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU KIŞ TÜRLÜSÜ

- 2 adet havuç
- 2 adet patates
- 1 adet pırasa
- 1 adet kereviz
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 300 gr kuzu kuşbaşı
- 1 çorba kaşığı salça
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 2 su bardağı sıcak su

Et yağsız olarak ayrı bir tavada kavrulur. Tencereye yağ konur, ince kıyılmış soğan pembeleştirilir. Üzerine 5'er dakika arayla ve sertlik sırasına göre kuşbaşı doğranmış havuç, kereviz, pırasa ve patates eklenir. Kapak kapatılır. 5-6 dakika pişmeye bırakılır. Bu arada kavrulmakta olan ete salça ve nohut katılır 1-2 dakika çevrilir. Etili karışım sebzelerin üzerine bırakılır. Tuz ve su eklenir. Kapak kapatılır, kısık ateşte 20 dakika daha pişirilir.