



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU KÖFTE

8 bardak et suyuna, bir gece suda ıslatıp haşladığınız yarım bardak nohut, küçük doğranıp 5 dakika pişirilerek, püre haline getirilmiş domates ve yarım kaşık tuz koyarak kaynatın Öte yanda, 200 gr. kıymaya tuz ve karabiber ilave edip yoğurun, küçük köftelikler yapın. Nohutlu et suyuna atarak, 20 dakika haşlayın. Ateşten alıp, bir fincan sirke ve kekik ilave edin.