



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## NOHUTLU PİLİÇ

- 6 adet Banvit Piliç Göğüs Bonfile
- 1 adet limon
- 2 çorba kaşığı kimyon
- 9 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1/2 demet maydanoz (doğranmış)
- 10 adet taze soğan (ince doğranmış)
- 3 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 600 gr konserve nohut (süzülmüş)
- 1 tatlı kaşığı şeker

Etleri iki streç film arasında döverek inceltin.

Yarım limonun kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın. Diğer yarısını dilimleyin.

Limon suyu, kimyon ve 3 çorba kaşığı yağı karıştırın, etlerin her tarafını bu karışımla iyice kaplayın.

Yağsız tavada, 3 çorba kaşığı yağı ısıtıp etleri yerleştirin. Hızlı ateşte her iki taraflarını 4'er dak. pişirin. Etlerin pişmesine yakın biraz maydanoz serpin. Kalan limon sulu karışımı ve şekeri tavaya ilave edip kabarcıklar oluşuncaya kadar 1-2 dak. ısıtın. Ateşi kısın ve etler yumuşayınca kadar 4-5 dak. daha pişirin.

Ayrı bir tavada kalan yağı ısıtıp taze soğan, sarımsak ve kırmızıbiberi katın. Orta ateşte karıştırarak 3-4 dak. soteleyin. Nohut, limon kabuğu ve kalan maydanozu ilave edip, harmanlayın ve yavaşça ısıtın.

Pilici nohutlar ile birlikte servis yapın.

