



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## NOHUTLU SIĞIR YAHNİ

- 1,5 kg yağsız siğir eti (kuşbaşı doğranmış)
- 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
- 2 çorba kaşığı rafine yağ
- 2 büyük soğan (ince doğranmış)
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 1 çorba kaşığı un (elenmiş)
- 5 su bardağı su
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 350 gr domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek dörde bölünmüş)
- 1 çay kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 200 gr nohut (1 gece suda bekletilip, haşlanmış)

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (170° C) getirip, ısıtınız.

Büyük bir tencereye tereyağı koyup, orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca kuşbaşı etlerini azar azar ekleyip arasında karıştırarak 4-5 dakika, hafif kahverengi olana kadar kızartınız. Bir delikli kepçeyle etleri tencereden alıp, ateşe dayanıklı bir cam kaba aktarınız. Kalan etleri aynı biçimde kızartınız. Bütün etler kızartılıp cam kaba çıkarıldıktan sonra, rafine yağı tencereye koyunuz. Yağ kızınca soğan ve sarımsağı ekleyip, arasında karıştırarak 8-10 dakika, soğanlar pembeleşinceye kadar kızartınız. Ateşi iyice kısıp, unu tencereye serpiniz. Unu soğanlarla iyice karıştırıp, pürüzsüz bir bulamaç haline getirerek 8-10 dakika, un pembeleşene kadar kavurunuz. Tencereyi ateşten alıp, yavaş yavaş ve devamlı karıştırarak suyu katınız. Tencereyi yeniden ateşe oturtup, sürekli karıştırarak ve tencerenin dibini kazıyıp kahverengi unu yedirerek, suyu kaynatınız. Kaynayınca domates salçası, domates, maydanoz, tuz ve biberi katmız; devamlı karıştırarak karışımı kaynatınız. Tencereyi ateşten alıp, içindeki karışımı etlerin bulunduğu cam kaba boşaltınız. Cam kabın kapağını kapatıp fırına sürerek, 2 saat pişiriniz. Nohutları kaba ekleyip 30 dakika daha, et iyice yumuşayana kadar pişirmeğe devam ediniz. Kabı fırından alıp, yemeğinizi kabında servis ediniz.

Not: Ekonomik ve lezzetli bir yemek olan nohutlu yahni, tek başına yada patates püresi ile servis edilebilir. (Bir gün önce pişirilip, soğuduktan sonra gece buzdolabında bekletilerek, ertesi gün tekrar ısıtılıp servis edilebilir.)