



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## NOHUTLU TAVUKLU YEŞİL FASULYE

1/2 su bardağı kuru nohut  
500 gram yeşil fasulye  
250 gram tavuk göğsü  
3 yemek kaşığı tereyağı  
1 yemek kaşığı tuz

Nohutları gecedan suya koyun. Nohutları üzerleri suyla kaplanacak şekilde bir tencereye koyup kaynatmaya başlayın. Nohutlar yumuşayınca kadar ortalama 1 buçuk saat üstü yarım kapalı olarak kaynatın. Bir taraftan da başka bir tencerede fasulyeleri yumuşayınca kadar buharda pişirin. Bir tencereye bir bardak su koyun ve içinde tavuk göğsünü yumuşayana kadar pişirin. Nohutları süzüp pişirme suyundan 3/4 bardak ayırın. Bir blendırda nohutların 3/4'ünü ve pişirme suyunu püre haline gelene kadar karıştırın. Daha sonra püreyi ince delikli bir elekten geçirip tanelerinden kurtarın. İçine tereyağı ve 1 yemek kaşığı tuz ekleyin. Nohut, fasulye ve tavuk etlerini 4 tabağa ayırın. Tabakların tabanına nohut püresinden sürüp diğer malzemeleri üstüne dizin.

