



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NUAR HAŞLAMA

1 kg. süt danası nuar  
1 adet soğan  
1 adet havuç  
2-3 adet defne yaprağı  
1 adet küçük kereviz  
4-5 adet tane karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz

### YAPILIŞI:

Nuarı iki uç yerinden bıçakla delerek ipe bağlayarak, su dolu bir tencerenin içine koyunuz. Böylece nuar hiçbir yere değmeden su içinde kalacaktır. Havucu, soğanı, defne yaprağını ipe bağlayıp aynı şekilde haşlama suyuna daldırınız. Tane kara biberleri, kerevizi dilimleyip suya atınız. Zaman zaman suyun üstüne çıkacak köpükleri delikli bir kepçeyle alıp atınız. Et iyice pişince sudan alıp söğüş olarak ikram edebileceğiniz gibi, hemen dilimleyip sıcak olarak da ikram edebilirsiniz.

Not: Suyunu, çorba ve pilav yapmakta kullanabilirsiniz

---