



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI BANVİT BABY

1 küçük paket Baby Izgara Tava
75 gr nohut (haşlanmış, süzölmüş)
500 gr sarımsak (ayıklanmış, boyuna kalın dilimlenmiş)
1 çorba kaşığı tereyağı
200 ml su
2 çorba kaşığı zeytinyağı
500 gr süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı un
Kuru nane (arzu edilen miktarda)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövölmüş)

Nohut, sarımsak, tereyağı ve suyu karıştırıp, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve sarımsaklar hafif yumuşayınca kadar, yaklaşık 2-3 dak. pişirin. Zeytinyağının yarısını ısıtın. Etlerin her iki yüzünü, hızlı ateşte 2'şer dak. pişirip, sarımsaklı nohutların arasına yerleştirin. Etleri nohutlarla beraber 4-5 dak. daha pişirin. Kalan zeytinyağı, yoğurt ve unu iyice çırpın. Çırpımayaya devam ederek kaşık kaşık yemeğın suyunun tamamına yakın kısmını katın. Yoğurtlu karışımı yemeğın üzerine gezdirin. Orta ateşte kaynama noktasına kadar ısıtıp, hemen ateşten alın. Üzerine nane serpererek servis yapın.

