



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SÜLBİYE (AKŞEHİR KONYA)

Yarım kilo kuşbaşı et (haşlamalık)

1 kg arpacık soğan

1 baş sarımsak

1,5 su bardağı nohut (akşamdan ıslatılmış)

1 çorba kaşığı salça

2 çorba kaşığı tereyağı veya margarin

1 çay kaşığı kimyon, tuz, kırmızı biber

Akşamdan ıslatılan nohutları 5 dakika kaynatıp süzgece alıp suyunu süzdürün. Dödüklü tencerede nohutları ve etleri üzerine iki parmak çıkacak kadar su ilave ederek ağır ateşte haşlayın. Arpacık soğanlarının, sarımsağın kabuklarını soyun. Tencerede yağı eritin. İçine arpacık soğanını, sarımsakları doğramadan bütün olarak tencereye koyun. Ara sıra karıştırın. Soğanlar ve sarımsaklar yumuşayana kadar kavurun. Haşlanan nohut ve eti içine ilave edin. Salçayı azıcık et suyunla tabakta ezin. Salçayı, tuzu karabiberi ve kimyonu da tencereye ilave edip ağır ateşte pişirin.

Not: Bu yemeğin lezzetini veren kimyondur. Bolca kullanabilirsiniz. Sarımsakları bir baş yerine 2 baş da kullanabilirsiniz.

[ML® Sülbıye için tıklayın](#)