



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU NOHUTLU ERİŞTE

250 gr kemiği alınmış tavuk eti

1 su bardağı haşlanmış nohut

yarım paket erişte

1 yemek kaşığı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

üzerine:

2 su bardağı yoğurt

3 diş sarımsak

2 yemek kaşığı marğarin

1 çay kaşığı kuru nane, pul biber

Tavuk etini derin bir tencereye alarak üzerini geçecek kadar su ekleyip haşlayın. Haşlanan tavuk etini didikleyip bir kenara alın.

Ayrı bir tencereye 3 yemek kaşığı sıvı yağı koyarak üzerine eriştelere ekleyip hafifçe pembeleşene kadar kavurun ve tavuk suyunu ekleyin. Nohutu ve didiklenmiş tavuk etini de ilave edin. Üzerini 2 parmak geçecek şekilde su ekleyin ve kaynatmaya başlayın. Kaynayınca ocağın ateşini hafifletin. Eriştelere pişip suyu azalınca ocağı kapatın. Sarımsakları ezerek yoğurda katıp çırpın.

Pişen yemeği servis tabağına alarak üzerine sarımsaklı yoğurt dökün.

2 yemek kaşığı sanamargarinini ocakta yakın ve yoğurdun üzerine gezdirin.

Kuru nane ve pul biberle süsleyerek sıcak olarak servis yapın