



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## DOMATESLİ NOHUT



2 Su bardağı nohut  
250 gr. dana kuşbaşı  
5 Adet orta boy domates  
4 Adet sivri biber  
2 Adet orta boy kuru soğan  
1,5 Çay bardağı sıvıyağ  
1,5 Tatlı kaşığı tuz

- # Nohut bir gece önceden ayıklanır, yıkanır, üzerini örtecek kadar suya ıslatılır. Ertesi günü aynı suyla haşlanır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, ısınınca yemeklik doğranmış kuru soğan ilave edilir, şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Üzerine dana kuşbaşı et ve çekirdekleri çıkartılmış, iri doğranmış sivri biber eklenir. Kuşbaşı et suyunu salıp çekene kadar tencerenin kapağı kapalı olarak pişirilir.
- # Bu arada 2 domatesin kabuğu soyulur, küp küp doğranır.kana 3 domates de rendelenir.
- # Pişen etli karışıma hazırlanan domateslerin tümü eklenir, tuz katılır. Domates salça gibi bir kıvam alana kadar pişirilir.
- # En son üzerine haşlanmış, suyu süzölmüş nohut eklenir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

**Not:** Domatesli nohut, domatesin bol olduğu mevsimde sulu domateslerden hazırlanırsa iyi olur.