



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ÇEMENLİ BAKLA EZMESİ

1 su bardağı kuru bakla  
1 çorba kaşığı pastırma çemeni  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz  
3 su bardağı su  
Maydanoz

Kuru bakla çok güzel yıkanır, suyu süzülür. Dödüklü tencereye aktarılır. Üzerine 3 su bardağı su ve tuz eklenir. Kapak kapatılır. Pim çıktıktan sonra ateş kısılır. 20 dakika pişirilir. Sonra çemen ve zeytinyağı katılır, blenderden geçirilerek ezilir. Maydanozla süslenir.

---