



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI NOHUT

Yarım kg nohut
1 demet ıspanak
1 adet iri soğan
1 orba kaşığı salça
1 ay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı Őeker

Nohut akŐamdan ıslatılır. Ertesi gün haŐlanır. Soğan ince kıyılır, zeytinyağında pembeŐtirilir. Salça ve arkasından saplarıyla dođranmıŐ ıspanak atılır. Ispanak ufalmaya baŐlayınca nohut, Őeker ve tuz katılır. Biraz su eklenir. Kapaklı olarak 15 dakika piŐirilir.