



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI NOHUT YAHNİSİ

2 su bardağı kuru nohut
1 demet ıspanak
1 adet soğan
1 diş sarımsak
1 orba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 su bardağı tavuk suyu
1 kahve fincanı sıvıyağ

Nohut haşlanır ve haşlama suyu dökölür. Soğan ve sarımsak ince kıyılır. Tencereye atılır, sıvıyağ eklenir, pembeleşene kadar kavrulur. Salça ve tuz ilave edilir. Sonra iri kıyılmış ıspanak eklenir. 5 dakika kadar çevrilir. Haşlanmış nohut ilave edilir, tavuk suyu katılır. Kapak kapatılır, yaklaşık 20 dakika pişirilir.