



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUT HAZIRLANMASI (ISPARTA)

Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Bahar aylarında ekimi yapılan nohut, yaprak ve danelerin tamamen sararması ile birlikte hasat edilir. Besin değeri oldukça yüksek olan nohut yahni yemeğinin ana maddesi olarak kullanıldığı gibi, haşlanmış nohut toyga çorbası ve bulgur pilavında yan malzeme olarak kullanılır.

Not: Bakliyat ürünleri sofralarda en sık kullanılan besinler arasında yer alır. Hazırlığı tamamlanan bakliyatlar, kışın kullanılmak üzere çuvallar içerisinde serin ve nem almayan bir yerde saklanır. Yüksek besin değeri ve yetiştirilmesinde yöre ikliminin uygun olması nedeniyle köy ve kasabalarda, yeşil mercimek, kuru fasulye ve nohut yetiştirilmektedir. Bakliyatlar tarlalardan hasat edildikten sonra tahıl pazarlarında genellikle halk arasında şinik adı verilen yöresel ölçü ile satılır.