



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU İSPANAK

<https://www.elele.com.tr>

1 tutam İspanak
1 adet küçük taze soğan
1 kaşık haşlanmış nohut
Zeytinyağı

İspanak ve taze soğanı kıyın. Zeytinyağında 1-2 kez çevirip kapağı kapalı olarak kısık ateşte biraz pişirin. Nohutları ekleyip püre yapın.

