



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU İSPANAK YEMEĞİ

- 1 su bardađı nohut
- 1 kilo ıspanak
- 1 sođan
- 1 orba kaşığı salça
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 havuç

İspanakları iyice yıkayıp sap kısımları dahil olmak üzere irice doğrayın. Tencereye rendelediğiniz soğanı tereyağında çevirin. Doğranmış havucu ve salçayı ekleyip biraz kavurun. zerine ıspanağı ve bir miktar haşlanmış nohutu aktarın. 2 su bardağı su koyup 30 dakika kadar pişmeye bırakın. Bu yemeği pazı saplarıyla da yapabilirsiniz. Bağırsakları çalıştıran çok besleyici bir yemektir.