



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI MAYDANOZ

www.sefabdullahusta.com

- 2 bağ maydanoz
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çay bardağı yarma buğday (haşlanmış)
- 4 adet karışık biber
- 1 adet domates
- 3 dal taze soğan

Tenceremizi ocağa alıyoruz, yağımızı koyuyoruz. Yağımız ısındıktan sonra salçamızı ve baharatımız ilave edip iyice kavuruyoruz ve sıcak suyumuzu ilave ediyoruz. Kaynadıktan sonra nohutları, yarma buğdayı, biberleri ve maydanozu ilave edip iyice kaynatıyoruz. Tuz ve domatesi ekleyip 15 dakika kaynadıktan sonra servis ediyoruz.

