



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUHARDA PIŞMIŞ NOHUT KÖFTELİ SALATA

<https://yemek.name>

Nohut köftesi için;
1 Su bardağı haşlanmış nohut
1 adet soğan rendelenmiş
1 çay kaşığı kimyon
2 yemek kaşığı tahin
1 çay bardağı galeta unu
Tuz
Karabiber
Salata için;
1 demet roka
1 kırmızı soğan
7-8 adet cherry domates
Zeytinyağı, limon arzu edilirse nar ekşisi
1 çay kaşığı kırmızı pul biber

Soğanı rendeleyin. Nohutu blenderden geçirin.

Nohutlara, rende soğanı, kimyonu, tahini, galeta ununu, tuz ve karabiberi ekleyin.

Elinizle yuvarlak hale getirin (Ben dondurma kaşığı kullandım) Buharda 10 dakika pişirin.

Diğer taraftan sevdiğiniz bir salatayı yapın ben roka, kırmızı soğan ve domatesli bir salata yaptım.

Nohut köftelerini ile birlikte servis yapın.

