



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAPATI (VEJATERYEN)

1 kişilik
3 ölçü maş
1 ölçü nohut
2 ölçü kırmızı mercimek
1/4 ölçü buğday
1 tatlı kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı zerdeçal
Yeşil yapraklı sebze suyu (ıspanak, maydanoz, semizotu gibi)

Maş, mercimek, nohut ve buğdayı 6-8 saat kadar bol suda bekletin. Haşlamadan blendırdan geçirin. Karışıma kimyon ve zerdeçalı ekleyip sebze suyu ile püre kıvamına getirin. Karışımı en küçük boy teflon tavaya yarım cm kalınlığında dökün. Her iki tarafını da altın sarısı renk alana dek pişirin. İçine haşlanmış sebzeler koyup dürüm şeklinde servis yapın. Çapatının yanında taze olarak hazırlanmış limonata ikram edebilirsiniz.