



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇITIR BEZELYE

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

2 su bardağı donmuş bezelye
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı Sarımsak tozu
1 tatlı kaşığı soğan tozu
1 çay kaşığı dibek biberi tozu
½ çay kaşığı kimyon
½ çay kaşığı köri

Bezelyeleri buzluğandan çıkarın. Tezgah üstünde çözülmeye bırakın. Daha sonra suyunu iyice süzün. Bir kağıt havlunun üstünde olabildiğince kurulayın. Sonra bezelyeleri derin bir kaba alın, yağını tuzunu baharatını koyun. İyice karıştırın. Yağlı kağıt serdiğiniz bir fırın tepsisinde 180 derecede 30-40 dakika pişirin. Çıtır olmadıysa bir 10 dakika daha pişirin.

