



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET RENKLİ NOHUT SALATASI

www.diyetuzmani.com.tr

2 su bardağı nohut
1 domates
1 salatalık
4 dal taze soğan
1 çay bardağı dilimlenmiş yeşil zeytin
Sos için:
2/3 çay bardağı zeytinyağı
Yarım limonun suyu
Tuz
Kırmızı pul biber

İlk olarak kuru soğanlar yemeklik şekilde doğranır ve zeytinyağında kavrulur. Sarımsaklar ince ince kıyılır ve soğanlara eklenir. Salça da ilave edilerek 1-2 dakika pişirilir. Ispanaklar bol suda yıkanır ve doğranarak tencereye eklenir. Yeşil mercimek ve bulgur yıkandıktan sonra ıspanağa ilave edilir. Baharatlar ve sıcak su eklenerek ocakta pişirilir. Mercimekli ıspanak servise hazır hale gelir.

