



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## EKŞİLİ İSPANAK

2 su bardağı nohut  
2 su bardağı yeşil mercimek  
1 kg ıspanak  
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı  
1 soğan  
1 yemek kaşığı biber salçası  
Tuz  
Karabiber  
1 yemek kaşığı limon suyu

Nohudu bir gece suda bekletin.

Ertesi gün bekletme suyunu süzüp üzerini geçecek kadar su ekleyip yumaşayınca kadar pişirin.

Yeşil mercimeği bol suyla yıkayıp suyunu süzün, üzerine geçecek kadar su ekleyip haşlayın. Ispanakları

temizleyip yıkayın. Yaprak kısımlarını iri doğrayın. Ayçiçeği yağın tencerede ısıtın.

İnce doğranmış soğan ve ıspanakları köklerini ekleyip kavurun. Salça ve doğranmış ıspanak yapraklarını ilave edip kavurmaya devam edin.

Nohut ve mercimekleri ekleyip tuz ve karabiberle tatlandırıp 10 dakika pişirin. Pişince limon suyunu ekleyip karıştırın ve servis yapın.

