



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

EKŞİLİ NOHUTLU KABAK

- 4 adet kabak
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 adet domates
- 3 diş sarımsak
- 1.5 çay kaşığı tuz
- 4 yaprak ince kıyılmış yeşil nane
- 1 adet limon suyu
- 3.5 su bardağı su

Malzemeler üst üste konacak kesinlikle kavrulmayacak. Ocak kapalıyken tencereye yağı koyun. Soğanı ve salçayı ekleyin birbirine karışsın diye karıştırın. Soğanın üzerine doğranmış kabakların tamamını koyun. Kabakların üzerine haşlanmış ve süzölmüş yeşil mercimekleri koyun. Üzerine nohutları ekleyin. Nohutların üzerine doğranmış domates ve kıyılmış sarımsakları ekleyin. Tuz, limon suyu ve ince kıyılmış yeşil naneyi ekleyin. 3,5 su bardağı suyu ekleyin, ocağa koyun. Kısık ateşte yavaş yavaş pişsin. Kabaklar pişince ocaktan alın.

