



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU KAPÇIK

Nedim Atilla

MALZEMELER:

4 su bardağı un
2 su bardağı nohut
1 ay bardağı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı kimyon
1 ay kaşığı tuz
Yarım kg yoğurt
3-4 diş sarımsak
1 orba kaşığı tepeleme tereyağı
1 orba kaşığı salça
1 ay kaşığı kırmızıbiber

HAZIRLANIŞI:

Un, tuz ve yeterince su ile kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğurup iki bezeye ayırın. Bezeleri 75-80 cm çapında yuvarlak olarak açıp önce 4-5 cm eninde uzun şeritler kesin. Daha sonra bu şeritleri enine kesip 4-5 santimetrekarelik parçalar elde edin. Akşamdan ıslattığınız nohudun suyunu süzdükten sonra uygun bir tencerede yumuşayınca kadar haşlayın. Yeniden suyunu süzün. İçine karabiber, kimyon, nane, tuz katıp iyice ezilin, ince kıyılmış maydanozu ekleyerek karıştırın. Yufka parçalarının her birinin içine bir miktar harç koyup dört köşesinden tutarak ortada buluşturun. Baş parmak, orta parmak ve işaret parmağınızı kullanarak bastırıp kapatın. Boğa gibi kapatılmış nohutlu kapıkları zemini yağlanmış finn tepsisine sıralayın, önceden ısıtılmış fırında, 180-200 derece ısıda 25-30 dakika, altı üstü kızanncaya kadar pişirin. Kızarmış nohutlu kapıkları ocağın üstüne akn. 4 su bardağı kaynar su döküp yumuşamaları için kapağı kapatarak 15-20 dakika haşlayın. Üstüne sarımsaklı yoğurt koyup tereyağında kızdırılmış biberli, salçalı sos gezdirin. Sıcak olarak servis yapın.