



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI NOHUT EZMESİ

- 1 su bardağı nohut
- 1 küçük demet ıspanak
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı tuz

Nohut akşamdan ıslatılır, ertesini günü yumuşayana kadar haşlanır. Sıcak nohutun üzerine doğranmış ıspanak katılır ve solana kadar bekletilir. Sonra süzgeçten geçirilir, bir kaba aktarılır. zerine tereyağı, tuz ve karabiber eklenir. Çatalla ya da pre aletiyle ezilir. Et yemekleriyle servise sunulur.

---