



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI NOHUT

<https://onedio.com>

- 2 soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 su bardağı haşlanmış nohut
- 1,5 su bardağı domates
- Kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı toz tatlı biber
- 1 tatlı kaşığı mercanköşk
- 1 paket ıspanak
- 1-2 limon suyu

Bir tencereye zeytinyağı ve soğan ve sarımsakları alıp kavurun daha sonra nohutları, domatesleri ve baharatları alın. 18 dk pişirin daha sonra ıspanakları ekleyip 7 dk daha pişirin. Ateşten alıp limon suyunu ekleyin.

