



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARA NOHUT

<https://www.aksam.com.tr>

Mardin'de yetişen kara nohut yüzyıllardır bu topraklarda yetişen fakat kimsenin bilmediği bir üründür. Kimse bilmiyor daha yeni yeni bunun farkına varıyoruz. Kendi değerlerimizin zenginliklerimizin yeni yeni farkına vardık.

Kara nohut bizim tarihimizde 2 bin yıllık tarihi olan bir ürün.

Mardin'in yöresel ürünü Türk Patent Kurumu tarafından tescillendi.

Bu yemek bildiğimiz sulu nohut gibi yapıyor fakat biraz daha fazla suda kalması gerekir. Bir gece önceden suda kalması gerekiyor.

Çok özel bir nohuttur ve vitamin değerleri yüksektir. İçinde omega 3-6 bulunur, besin değeri çok yüksek ve bol enerji verir.

