



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEREVİZLİ NOHUTLU PIRASA (BODRUM MUĞLA)

Bodrum Belediyesi

- 1 su bardağı nohut
- 1 bağ pırasa
- 3 – 4 dal kereviz sapı
- 1 küçük soğan
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- ½ çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- ½ limon

Nohudu akşamdan ıslatın. Ertesi gün yumuşayana kadar haşlayın.

Bir tencerede zeytinyağını hafif kızdırın ve yemeklik doğradığınız soğanları soteleyin. Salçayı ve kırmızıbiberi ilave edip karıştırın.

Pırasa ve kereviz saplarını 5 cm boyunda doğrayıp tencereye ilave edin. 2 dakika kadar soteledikten sonra nohudu ekleyin. İnce doğranmış limonu ve tuzunu da ekledikten sonra 10 dakika kadar pişirip karabiber ile tatlandırın ve ocaktan alın. Sıcak veya soğuk olarak servis edebilirsiniz.

Not: Porsiyonu 147 kcal; oldukça yararlı bir besin kaynağı olan nohut ile vitamin ve mineral deposu olan pırasanın birleşiminden oluşan zengin bir tariftir; kompleks karbonhidrat olan nohut kan şekerinin dengelenmesini sağlar; lif bakımından zengin olan bu tarif aynı zamanda A, B ve C vitaminlerini içerir; kuersetin içeriğinden dolayı tam bir antioksidan olan pırasa K Vitamini açısından en zengin sebzedir.

