



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KÖRİLİ PATATES VE NOHUT

250 gr Nohut  
1 adet küçük Havuç  
1 adet irice Patates  
2 adet Domates  
1 bardak Su  
2 sap Yeşil Soğan  
% çay kaşığı  
Hindistancevizi  
Köri  
Tuz  
Karabiber

Nohutları bir gece önce suya koyun ve bekletin.

Önce patatesleri hafifçe haşlayınız. Küçük küçük kesiniz.

Ertesi gün bir kaptaki, süzölmüş nohutları, bir bardak suyu, hepsi küçük küçük doğranmış havuç, patates, domates, yeşil soğan, hindistancevizi, istediğiniz kadar köri tozunu, tuz ve karabiberi bir tava içinde karıştırınız.

Karışımın üstünü örterek, havuçlar yumuşayana kadar pişirin. Eğer suyu azalırsa, biraz su katınız.

Bu karışımı yağsız ya da az yağ ile pişirilmiş pilav ile servis yapınız.

---