



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAYDANOZ YEMEĞİ (AFYONKARAHİSAR)

Duru Nohut 1/4 su bardađı
Maydanoz 6-8 büyük boy
Su 3 su bardađı
Soğan 1 büyük boy
Yeşil biber 2 orta boy
Zeytinyağı 1/2 su bardağı
Salça 2 yemek kaşığı
Duru Pilavlık Bulgur 1/2 su bardağı
Tuz 2 tatlı kaşığı
Yoğurt (süzme) 1 su bardağı

Nohut yıkanır, akşamdan 1/2 su bardağı su ile ıslatılır ve ertesi gün 1 su bardağı su ile basınçlı tencerede haşlanır. Maydanozlar iyice yıkanır ve ayıklanır. Diğer tarafta 3 su bardağı su ocağa konur, kaynayınca tuz ve maydanozlar ilave edilerek hafif haşlanıp suyu süzülür. Soğan soyulur,yıkanır ve ince ince doğranır. Biberler yıkanıp küçük küçük haşlanan maydanozlar ise 1-2 parmak enine doğranır. Bir tencerede yağ ve soğan sarartılır. Biber ilave edilip biraz çevrilir ve salça eklenerek biraz daha kavrulur. Maydanoz ve bulgur katılıp karıştırılır, sonra nohut ilave edilir. Üzerine, maydanoz ve nohutun haşlama suyu 3 su bardağına tamamlanır ve ısıtılarak (su miktarı maydanozların üzerini 2 parmak geçecek kadar olmalıdır)dökülür. Bir tatlı kaşığı tu zatılır ve ateş kısılarak bulgur yumuşayınca kadar pişirilir. Servis tabağına alınıp üzerine ezilmiş yoğurt gezdirilir. (K.K.Kurt)

NOT: Afyon yöresinde sevilerek yapılan bir yemektir.Bir yemek kaşığı çiğ kaymak (krema) ilave edilirse daha lezzetli olur.

