



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MENEMEN

4 yemek kaşığı haşlanmış nohut
1 su bardağı rendelenmiş domates
1 yemek kaşığı domates salçası
2 adet biber
1 adet küçük soğan
Pul biber
Karabiber
Tuz
Zerdeçal

Soğanı ince ince doğrayın.
Teflon tavaya bir miktar yağ koyun.
Yağ kızınca içine salça ve soğanları ilave edip sotelemeye başlayın.
Rende domatesi, ince halkalar şeklinde doğranmış biberi ve zerdeçal dışında kalan tüm baharatları tavaya ekleyin.
Malzemeleri yaklaşık 10 dakika kavurun. Ardından zerdeçalı ve ufalanmış nohutları ekleyin.
Ocağın altını kısın ve 5 dakika tavanın ağzını kapatarak menemeni pişirin.

Not: Kuru nohut yerine tofu da kullanabilirsiniz.

