



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUT ÇORBASI

300 gr nohut
500 ml İçim Light Süt
200 gr domates
1 tatlı kaşığı bardağı elma suyu
½ çay kaşığı toz zencefil
1 su bardağı tavuk suyu
4 tatlı kaşığı İçim Yarım Yağlı Yoğurt
1 çorba kaşığı kırmızı biber, doğranmış

Konserve nohutları süzün ve İçim Light Süt, doğranmış domates, elma suyu ve toz zencefile beraber blender'dan geçirin. Homojen ve akışkan bir karışım olana kadar işlemi sürdürün. Karışımı orta boy bir tencereye alın. İçine tavuk suyunu ekleyin, yüksek ateşte kaynatın. Bol tuz ve karabiberle tatlandırın. Tabaklara servis edin, İçim Yarım Yağlı Yoğurt ve taze soğanla süsleyin.

