



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## NOHUT ÇORBASI

250 gr. hařlanmıř nohut  
1 litre tavuk suyu  
40 ml. sızma zeytinyağı

Nohutun kabuklarını soyarak tercihen kalın tabanlı bir tencereye koyun. Tavuk suyunu ilave ederek arasına karıştırarak 15 dakika pişirin. Piřen nohutları el mikseriyle pürüzsüz hale getirin. 20 ml. zeytinyağı, tuz ve taze karabiber ekleyip 5 dakika daha pişirin. Servis tabaklarına alın, kalan zeytinyağını da paylaştırıp bekletmeden servis yapın.

[ML© Nohutlu Kış orbası için tıklayın](#)

---