



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NOHUT EZMESİ

Nohudu akşamdan bir geniş kap içinde ıslatınız. Sabahleyin kabaran ve çabuk soyulan kabuklarını çıkartınız. Nohudu bir tencereye koyarak, üstüne de su ekleyerek ateşe koyarak kaynatınız. Nohutlar yumuşayınca ateşten indiriniz üzerine yeteri kadar tuz serpererek eze eze helva gibi pişiriniz. Ondan sonra tabağa alınız. İnce halka halka doğranmış soğanı tuzla uğup suyunu sıktıktan ve içine maydanoz karıştırdıktan sonra üstüne sirke ya da limon, zeytinyağı gezdiriniz. Daha üstüne de karabiber ekerek sofraya koyunuz.

---