NOHUT EZMESİ (TAMLAYICI GIDA)

Erciyes Üniversitesi
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

2 yemek kaşığı nohut
1 çay kaşığı sıvı yağ
2 su bardağı su

Nohut ayıklanır, yıkanır ve 8-10 saat süreyle ıslatılır.
Islatma suyu dökülür.
Yumuşayan nohudun kabukları soyulur.
Üzerini 1-2 parmak geçen su ile yumuşayıncaya kadar pişirilir (haşlama suyu dökülmez).
Haşlama suyu içinde çatalla ezilir ve sıvı yağ eklenir.

© lezzetler.com tarif no:136845 • adı:Nohut Ezmesi (tamlayıcı gıda) • gönderen:Atsız Suvari • indirme tarihi:29.03.2024 - 01:05