



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUT KÖFTESİ

500 gram akşamdan ıslatılmış nohut (haşlanmayacak)
2 diş sarımsak
5 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı kimyon
2 çorba kaşığı kişniş tohumu
1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
4-5 çorba kaşığı un
1 adet soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Sosu için:
3 diş sarımsak
1 adet limon
6 çorba kaşığı tahin
2 dal taze soğan
1 adet pide ekmeği
200 gram Akdeniz yeşilliği

Akşamdan ıslatılmış nohutları haşlamayın, süzüp mutfak robotuna koyup çekin. İçine sarımsak, soğan, kimyon kişniş, tuz ve maydanoz ekleyip karıştırın. Unu da içine ekleyip elinizle şekil verip yağda kızartın. Bu arada sosunu hazırlayıp ekmek arası sandviç gibi ikram edin.