



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUT MANTISI (LÜBNAN)

Bir buçuk su bardağı nohut
Yarım soğan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı sebze çeşni
Tuz
1,5 su bardağı yoğurt
2 diş sarımsak
1 adet lavaş ekmeği
Servis için:
Dolmalık fıstık
Kimyon

Bir gün önceden ıslattığınız nohudun suyunu süzün. Üzerini iki parmak geçecek kadar su ilave edip, haşlayın. Yeniden suyunu süzüp kıyılmış soğanla zeytinyağında kavurun. Üzerine sebze çeşni ve tuzu ekleyip karıştırın. Ocağın altını kapatıp soğumaya bırakın. Lavaşı kare kesip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek tutun. Servis tabağına alıp, üzerine nohodu ekleyin. Ayrı bir yerde yoğurt ve kıyılmış sarımsağı karıştırın, nohudun üzerine gezdirin. Dolmalık fıstık ve kimyon serpip, servis yapın.

