



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU BORANI

4 deste İspanak başı
200 gram margarin
1 ay bardağı haşlanmış nohut
Yarım ay bardağı prinç
1 yemek kaşığı salça
2 adet limon
2 yemek kaşığı nane

İspanak başları yıkanıp doğranır. Tencereye margarin ve salça koyularak kavrulmalıdır. Ardından İspanak başları, nohut, prinç ve üzerine bir finan kadar sıcak su ekenir. İspanak başlarının rengi değişince (yeşilden kahverengiye dönecek) 2,5 su bardağı sıcak su eklenir ve kaynamaya bırakılır ve kaynamaya başlayınca limon ve kuru nane eklenerek pişirilmelidir.