



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU ISPANAK KÖKÜ

Malzemeler

2 su bardağı suyu süzölmüş Tukaş Haşlanmış Nohut

2 kg ıspanak

1/2 yemek kaşığı Tukaş Biber Salçası

1/2 yemek kaşığı Tukaş Domates Salçası

1 fincan zeytinyağı

2 kuru soğan

Tuz, karabiber, kimyon

Hazırlanışı

Tukaş Haşlanmış Nohut'un suyunu süzün ve yıkayın.

Ispanakları iyice yıkadıktan sonra köklerinin ucundaki ince sert kısmı kesip, atın.

Kökleri iyice yıkayın. Geri kalan yapraklı kısmı ise, başka bir yerde kullanmak üzere ayırıp, buzdolabında saklayın.

Küp küp doğradığınız kuru soğanı bir tencerede zeytinyağında kavurun.

Biber salçası, domates salçası, tuz, karabiber ve kimyonu ekleyin.

Ispanağın köklerini ve nohutları ekleyip, arada karıştırarak, kısık ateşte 10-15 dakika kavurun.