



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

NOHUTLU İSPANAK

- 1 su bardağı nohut
- 1 kg ispanak
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 adet kuru soğan
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı tuz

Nohut haşlanır. Soğan kıyılır, sıvıyağda kavrulur. Üzerine salça, doğranmış ispanak katılır. Ispanak solana kadar kavrulur. Nohut katılır, tuz eklenir. Yeteri kadar sıcak su ilave edilir. 15 dakika kadar pişirilir.
