



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU İSPANAK

1, 5 kilo İspanak
2 soğan
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı pirinç
1 çorba kaşığı salça
Tuz
Karabiber

İspanakları çok iyi yıkayıp süzdürün ve İri bir şekilde doğrayın. Yarım ay şeklinde doğranması soğanları zeytinyağında 5 dakika kavurun, üzerine pirinçleri ekleyip kavurmaya devam edin. Çok az su ekleyip kapağını kapatın. Pirinç pişince üzerine İri doğranmış İspanakları ve önceden haşlanmış nohutları ilave ederek 15 dakika daha pişmeye bırakın. Servis tabağına aktarın sarımsaklı yoğurtla ikram edin.