



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU İSPANAK

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 kg. İspanak
1 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
1 adet havuç
Tuz

İspanakları saplarıyla birlikte irice doğrayın. Rendelenmiş soğanı tereyağında kavurun. Salçayı ve doğranmış havuçları ekleyip bir müddet daha kavurun. Üzerine İspanak, nohut ve tuzu koyun, bir su bardağı su koyarak pişirin.
