



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU KARNABAHAH

www.annemutfagi.com

- 1 top karnabahar
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 adet havuç
- 1 baş kuru soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Üzeri için dereotu

Karnabaharları beş dakika haşlayıp süzelim. Daha sonra tencereye doğranmış soğanı halka şeklinde doğranmış havucu, sıvı yağı ve salçayı ilave edip kavuralım. Kavrulduktan sonra üzerine süzdürdüğümüz karnabaharı, haşlanmış nohutu ve zeytinyağını ilave edelim. İki buçuk su bardağı su ilave ettikten sonra orta ateşte tenceremizin kapağını kapatarak sebzelerimiz yumuşayana kadar pişirelim. Soğuduktan sonra üzerine dereotu ilave edebilirsiniz. Pratik, karnabahar yemeğimiz servise hazır.

