



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU SAFİNAZ

- 1 demet ıspanak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 baş soğan
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı tuz

İnce kıyılmış soğan tencereye atılır, zeytinyağı eklenir ve orta ateşte pembeleştirilir. Üzerine yıkanmış ve doğranmış ıspanaklar atılır. Tuz ve karabiber serpilir. Kapak kapatılır. 10 dakika kadar piştikten sonra nohut ilave edilir. Karıştırılır, kapak kapatılır, 10 dakika daha pişirilir. Ilık olarak servise sunulur.