



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## NOHUTLU SEMİZOTU

- 1 demet semizotu
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet domates
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 adet havuç
- 2 diş sarımsak
- Tuz

Semizotlarını yıkayıp süzün.  
Süzdüğünüz semizotlarını iri parçalar halinde doğrayın.  
Ardından soğanları ve domatesleri ince ince doğrayın.  
Sarımsağı ve havucu da rendeleyin.  
Orta boy bir tencereye zeytinyağını koyun.  
Ardından yemeklik doğradığınız soğanları ve tuzu ekleyin.  
Soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.  
Rendelediğiniz havuçları ekleyin ve kavurmaya devam edin.  
Domatesi ve sarımsakları da ekleyerek karıştırın.  
Daha sonra haşladığınız nohutları ekleyin ve birkaç dakika karıştırarak pişirin.  
En son semizotlarını ekleyin ve orta ateşte suyunu salana kadar pişirin.

