



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU YUMURTALI SANDVIÇ

6 adet hamburger ekmeđi
2 su bardađı konserve nohut
2/3 su bardađ kuru sođan
1 su bardağı körpe ıspanak
2 adet yumurta
3 çorba kaşığı ay çekirdeği içi
2/3 su bardađı kepekli un
2/3 su bardağı kepekli ekmek içi kırıntısı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
2/3yemek kaşığı soya sosu
1,5 çay kaşığı kekik
1,5 çay kaşığ paprika bahara
1,5 tutam deniz tuzu
1,5 tutam taze çekilmiş karabiber

Nohut ve sođanı mutfak robotunda çekin.

Ispanak yapraklarını ekleyip, tereyağı, soya sosu, kekik, paprika ve ay çekirdeğini ekleyerek bir kaç saniye daha çekin.

Yumurtayı, unu, tuzu, karabiberi ve ekmek içini ilave edip robotda karıştırın.

Ellerinizi ıslatıp nohut köftesine şekil verin.

Mangalda yapmayı arzu ederseniz ilk 15 dakika fırında ön pişirmeyi tamamlayıp mangala alın.

Tavada pişirecekseniz yağ ilave edip her iki yüzünü 8 dakika pişirin.

Hamburger ekmeklerinizi ısıtıp arasına yeşillik, soğan ve istediğiniz sosu ekleyip nohut köftesini yerleştirin ve sıcak servis edin.