



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## SEMİZOTU TÜRLÜSÜ

### Malzemeler:

- 1 kilogram semizotu
- Yarım çay bardağı haşlanmış nohut
- Yarım çay bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 kahve fincanı pilavlık bulgur
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 limon suyu
- 1 çorba kaşığı nar ekşisi
- 1 çorba kaşığı kuru nane
- 1 bardak su
- Yeteri kadar tuz

### Hazırlanışı:

Nohut ve yeşil mercimeği akşamdan ıslatın ve ayrı ayrı haşlayın. Temizleyip yıkadığınız semizotuna salça ekleyip bir bardak suyla pişirin. Haşlanmış bakliyatları semizotuna ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Ocağı kapatmadan önce bulgur, dövülmüş sarımsak, nar ekşisi, kırmızı toz biber, tuz ve limon suyu ilave edin. Bir tavada ısıttığınız sıvı yağa kuru nane ekleyerek karıştırın ve yemeğin üzerine dökün.

[ML® Tavuklu Semizotu için tıklayın](#)