



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZAHTERLİ HEDİK

3 yemek kaşığı sana margarin
2 su bardağı buğday
1 su bardağı nohut
2 adet soğan
yarım yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı zahter
Tuz

1 Gece önceden ıslatılmış nohut derin bir tencereye alınıp üzerine 2 su bardağı buğday eklenerek haşlamaya bırakılır. 2 Adet kuru soğan yemeklik doğranır ve sana margarin ile bir tavada kavrulur. Üzerine yarım yemek kaşığı domates salçası ve 1 yemek kaşığı biber salçası eklenir. Salça kavrulunca üzerine 1 yemek kaşığı zahter eklenir. Hazırlanan salçalı sos, tuz, haşlanmakta olan nohut ve buğdayın üzerine ilave edilir ve servis yapılır.