

Espinacas con Garbanzos

Toplam 30 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~270 kcal

Açılış 8/10

Endülüs mutfağından nohut ve ıspanaklı kimyonlu kışa bir sosta birleşip ekmeçlik doyurucu bir yemek olur.

Malzemeler

- 400 gr Haşlanmış nohut
- 400 gr Ispanak
- 2 diş Sarımsak
- 1 su bardağı Domates püresi
- 1 çay kaşığı Kimyon

Yapılı

1. Sarımsağı zeytinyağında 1 dakika çevirip domates püresini ekleyin.
2. Nohut ve kimyonu katlayarak 5 dakika pişirin.
3. Ispanağı ekleyip sönene kadar 6-7 dakika çevirin.

PÜF NOKTASI

Ispanağıki partide ekleyin; tavada sönünce hacmi kontrol etmek daha kolay olur.

SERVİS ÖNERİSİ

Yanında kızarmış köy ekmeği koyarak servis edin.