

Tekirdağ Hardaliteli Nohut Dürümü

Toplam 20 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~232 kcal

Açılış 6/10

Tekirdağ hardaliteli nohut dürümü, nohudu hardaliye dokunuşlu sosla sararak ekşi ve tok bir bağ evi öğünü yapar.

Malzemeler

- 4 adet Lavaş
- 2 su bardağı Haşlanmış nohut
- 3 yemek kaşığı Hardaliye
- 1 adet Kuru soğan
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

- Soğan ve nohudu tavada 6 dakika çevirin.
- Hardaliyeyi ekleyin.
- Harcı lavaşa sarı servis edin.

PÜF NOKTASI

Hardaliyeyi az kullanmak dürümde dengeyi korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Dürümleri 11 suyunun, yanında ayran ve turşu ile servis edin.

Alerjenler

Gluten

Hardal