

Nohutlu Ispanak

Toplam 40 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Kolay

~300 kcal

Açılış 9/10

Ispanak ve haşlanmış nohutun salçalı sosla birleştiği besleyici tencere yemeği.

Malzemeler

- 700 gr Ispanak
- 1.5 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 su bardağı Sıcak su
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Soğan zeytinyağında 4 dakika kavurun, salçayı ekleyin.
2. Nohut ve sıcak suyu ekleyip 10 dakika pişirin.
3. Doğranmış ıspanak ve tuzu ekleyip 8-10 dakika daha pişirin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı tencereye ekledikten sonra kısık ısıda pişirin; rengi koyulaşmadan yemeği tamamlayın.

SERVİS ÖNERİSİ

Yemeği 110°C'de, yanına yoğurt ve ekmekek koyun.