

Adıyaman Nohutlu Kabak Boranisi

Toplam 26 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 14 dk

4 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açılış 8/10

Adıyaman nohutlu kabak boranisi, kabağın nohut ve sarımsakla yoğurtla birleştirilerek hafif ekşi ve kaşıkla yenilen bir Güneydoğu yemeği kurur.

Malzemeler

- 3 adet Kabak
- 1.5 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 su bardağı Yoğurt
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Kabağı doğrayıp tavada 6 dakika çevirin.
2. Nohudu ekleyip 4 dakika daha ısıtın.
3. Sarımsakla yoğurtla birleştirip servis edin.

PÜF NOKTASI

Kabağın bir miktar boranide daha canlı bir doku verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Ilıksunun, üstüne sarımsaklı yoğurt gezdirip nane serpin.

Alerjenler

Süt