

Sevilla Nohutlu Ispanak Tavası

Toplam 28 dk

Hazırlanma 10 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~298 kcal

Endülsü usulü nohutlu ispanak tavası, haşlanmış nohutu ispanak, sarımsak ve füme paprika ile kısık ısıda pişiren doyurucu bir yemeğe çevirir.

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 300 gr Ispanak
- 2 diş Sarımsak
- 1 çay kaşığı Füme paprika
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Sarımsak zeytinyağında 1 dakika çevirin.
2. Nohut ve füme paprikayı tavaya ekleyin.
3. Ispanağı katılaşana kadar 15 dakika sönene kadar pişirin.
4. Tavayı limonla sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı 1 kadıkta önce iyice süzmek tavanın sulanmasını önler.

SERVİS ÖNERİSİ

Kızarmakla sıcak servis edin.