



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

NOHUTLU SALMA



8 adet tavuk baget
2 su bardağı haşlanmış nohut
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı sirke
1 çorba kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı pul biber

- # Teflon tencereye zeytinyağı konur. İyice kızınca derisi alınmış tavuk bagetler yerleştirilir.
- # Bir yüzü 5 dakika kızartılır, sonra diğer yüzü de 5 dakika kızarıncaya, 2 su bardağı sıcak su eklenir.
- # Tavuk eti yumuşayana dek kapaklı olarak pişirilir.
- # Üzerine haşlanmış nohut katılır. 10 dakika kadar pişirilir.
- # Sirke, dövülmüş sarımsak, kuru nane ve pul biber karıştırılır, pişme suyundan eklenir ve tavuğun üzerine dökülür.
- # Bu şekilde 1-2 dakika daha pişirilir, ateşten alınır.

Not: Nohutlu salma piştikten kısa süre sonra tüketilmesi tavsiye edilir. Isıtılırsa lezzeti bozulur.