



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

TANELİ TEMEL REİS



Yarım kilo ıspanak
1 kase haşlanmış nohut
250 gram kavurma
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

- # Kavurma, et gibi doğranır. Soğan, ince ince kıyılır.
- # Tencereye kavurma ve soğan birlikte atılır, bir kaç dakika kavrulur.
- # İri doğranmış ıspanaklar atılır, kapak kapatılır. 10 dakika kadar ıspanakların hacmi azalana kadar pişirilir.
- # Sonra kapak açılır, haşlanmış nohut, tuz, karabiber ilave edilir, karıştırılır.
- # Kapaklı olarak 10 dakika daha pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Kavurmada yağ oranı yüksek olduğu için bu tarifte ayrıca yağ kullanılmamıştır.