



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

NOHUTLU PIRASA



4-5 adet ince pırasa
1 su bardağı nohut
1 adet küçük kuru soğan
2 adet havuç
150 gr kıyma
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 su bardağı su
1 çay bardağı ayçiçek yağı

- # Nohut en az 8 saat önceden ıslatılır. Sonra suyu süzülür, yeni su konur, yumuşayana kadar haşlanır.
- # Tencereye çok ince kıyılmış soğan ve ayçiçek yağı konur. Soğan pembeleşene kadar kavrulur.
- # Kıyma ilave edilir. 10 dakika kadar ezerek pişirilir.
- # Yarım serçe parmağı boyunda doğranmış havuçlar atılır, az yumuşayana dek pişirilir.
- # Salça ve tuz ilave edilir. Salçanın kokusu gidene dek çevrilir.
- # Bir kaç dakika sonra 2 parmak eninde doğranmış pırasalar, haşlanmış ve suyu süzölmüş nohutlar eklenir. Alt-üst edilir.
- # Sıcak su gezdirilir. Kapak kapatılır. Orta ateşte yaklaşık 40 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Bu tarif nohut yerine yeşil mercimek kullanılarak da hazırlanabilir.