

Tekirdağ Hardaliyeli Nohut Dürümü

Toplam 20 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~232 kcal

Açılış 6/10

Tekirdağ hardaliyeli nohut dürümü, nohudu hardaliye dokunuşlu sosla sararak ekşi ve tok bir bağ evi öğünü yapar.

Malzemeler

- 4 adet Lavaş
- 2 su bardağı Haşlanmış nohut
- 3 yemek kaşığı Hardaliye
- 1 adet Kuru soğan
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

- 1 kuru soğan ince doğrayıp zeytinyağıyla tavaya alın.
- Soğan tarta ateşte 4 dakika yumuşatıp rengi koyulaşmasındıye sızdırın.
- 2 su bardağı nohudu ekleyip 2 dakika daha çevirin.
- 3 yemek kaşığı hardaliyeyi katıp her 1 dakika 1sırtın.
- Her 14 lavaşa paylaştırdı karıştırdı servis edin.

PÜF NOKTASI

Hardaliyeyi az kullanmak dürümde dengeyi korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Dürümleri 11kunun, yanındayran ve turşu ile servis edin.

Alerjenler

Gluten

Hardal