

Ispanaklı Nohut Tava

Toplam 28 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 16 dk

4 kişilik

Kolay

~212 kcal

Açılış 8/10

Ispanaklı nohut tava, nohudu 1 spanak ve k1rm biberle buluşturarak yumuşak, toprak ve tapas ruhu taşıyan bir tabak yapar.

Malzemeler

- 2 su bardağı Haşlanmış nohut
- 200 gr Ispanak
- 2 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Tatlı k1rm biber
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

1. Sarımsak zeytinyağında 1 dakika çevirin.
2. Pişmiş nohut ve biberi tavaya ekleyin.
3. Nohudu 4 dakika pişirin, biber aroması yağa geçsin.
4. Ispanağı tavaya katıp acmi sönene kadar karıştırın.
5. Yemeği 6 dakika pişirin, 1 spanakla su salıncosunu inceltmesin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı son anda eklemek tavada rengi canlı tutar.

SERVİS ÖNERİSİ

İlki servis edin, yanlarında zarnı eklemek ve limon dilimleri sunun.