

Lahor Nohutlu Palak Tavası

Toplam 36 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 24 dk

4 kişilik

Kolay

~285 kcal

Açılış 9/10

Pakistan usulü nohutlu palak tavaşı, taze soğan, zencefil ve garam masalaya yoğun baharatlı bir vejetaryen yemeğe dönüştürür.

Malzemeler

- 500 gr Ispanak
- 2 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 tatlı kaşığı Zencefil
- 1 çay kaşığı Garam masala
- 2 adet Domates
- 3 yemek kaşığı Yağ

Yapılışı

1. Ispanağı yıkayıp doğrayın.
2. Zencefili yağda 1 dakika kokusu çıkana kadar çevirin.
3. Domatesi ekleyip 7 dakika sos kıvamına getirin.
4. Nohut ve garam masalayı tavaya katın.
5. Ispanağı ekleyip 6 dakika sönene kadar pişirin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı fazla pişirmemek tavanın rengini canlı tutar.

SERVİS ÖNERİSİ

Pirinç veya lavaşla servis edin.