

# Nohutlu Ispanak

Toplam 40 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 25 dk

4 kişilik

Kolay

~300 kcal

Açılış 9/10

Ispanak ve haşlanmış nohutun salçalı sosla birleştiği besleyici tencere yemeği.

## Malzemeler

- 700 gr Ispanak
- 1.5 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 su bardağı Sıcak su
- 1 çay kaşığı Tuz

## Yapılışı

1. Ispanağı bol suda yıkayıp saplarıyla birlikte iri doğrayın.
2. Soğan zeytinyağında 5 dakika kavurun, salçayı ekleyip 2 dakika çevirin.
3. Ispanağı tencereye parça parça ekleyin ve 5 dakika söndürün.
4. Nohut, tuz ve az sıcak suyu ekleyin.
5. Yemeği 15 dakika kısık ateşte pişirin, 1 spanak rengini kaybetmeden ocaktan alın.

### PÜF NOKTASI

Ispanağı tencereye ekledikten sonra kısık ateşte pişirin; rengi koyulaşmadan yemeği tamamlayın.

### SERVİS ÖNERİSİ

Yemeği 1100 kcal, yanına yoğurt ve ekmek koyun.