

Nohutlu Ispanak Yemeği

Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 30 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 500 g ıspanak
- 1,5 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 kuru soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Ispanağı kök ve sararmış yapraklarından ayıklayıp birkaç su yıkayın; süzdükten sonra iri doğrayın. Haşlanmış nohudu süzüp durulayın. Soğanı küçük küpler halinde kesin; salça, baharat ve sıcak suyu ocağın yanına alın.

Servis Önerisi:

Nohutlu ıspanak yemeğini sıcak servis edin. Yanına sade yoğurt ve ekmek koyabilirsiniz; yemeğin suyunu tabağa alırken nohutları ezmemeye dikkat edin.

Yapılışı:

1. Ispanağı ve nohudu hazırlayın:

- Ispanağı yıkayıp süzdürün ve iri doğrayın. Nohudu süzüp durulayın; soğanı küçük küpler halinde kesin.
- Ispanakta fazla yıkama suyu kalmaması, yemeğin gereğinden sulu olmasını önler.

2. Soğanı ve salçayı kavurun:

- Zeytinyağını tencerede ısıtıp soğanı yumuşayana kadar 4–5 dakika kavurun.
- Domates salçasını ekleyip kokusu çıkana kadar karıştırın; kimyon ve karabiberi ilave edin.

Kiraz'ın Mutfağı

3. Ispanak ve nohudu pişirin:

- Ispanağı birkaç seferde tencereye ekleyin; her eklemede hacmi sönene kadar karıştırın.
- Nohut, sıcak su ve tuzu ekleyin. Kapağı kapalı olarak kısık ateşte 12–15 dakika pişirin; ara sıra dibini kontrol edin.

4. Kıvamını tamamlayın:

- Ispanak yumuşayıp nohutlar ısındığında yemeği ocaktan alın. Tuzunu kontrol edin.
- Suyu fazla kaldıysa kapağı açık birkaç dakika kaynatın; nohutları dağıtmadan sıcak servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Ispanak yumuşamış olmalı, ancak tamamen ezilip püreye dönüşmemelidir. Nohutlar bütün kalmalı; tencerede malzemeleri hafifçe kaplayan az miktarda koyu yemek suyu bulunmalıdır. Çok suluysa kısa süre kapağı açık pişirin.

Saklama:

Artan yemeği sığ, kapaklı bir kaba alıp soğuduktan sonra buzdolabına kaldırın ve iki gün içinde tüketin. Yeniden ısıtırken yalnızca yiyeceğiniz porsiyonu, her tarafı iyice ısınana kadar karıştırarak ısıtın.

>> **İpucu:** Ispanağı tencereye partiler halinde ekleyin; böylece yapraklar taşmadan söner ve daha eşit pişer.

Kiraz'ın Mutfağı