

NOHUT SALATASI

MALZEMELER

- ☐ 250 gram nohut
- ☐ 1 diş sarımsak
- ☐ 1 adet soğan
- ☐ 1 demet maydanoz
- ☐ 10 adet küçük domates
- ☐ 3 yemek kaşığı üzüm sirkesi
- ☐ 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- ☐ Tuz
- ☐ Karabiber

HAZIRLANIŞI

Nohutları bol suda 3-4 saat ıslatın. Tuz ilave edin, tencerenin kapağını kapatıp 1 saat orta ateşte haşlayın. Soğumaya bırakın. Sarımsağı ve soğanı soyun. Soğanı ince kıyın. Sarımsağı dövün.

Maydanozun yapraklarını koparın, yarısını ince kıyın. Diğer yarısını bir kenara koyun.

Küçük domatesleri yıkayın, dörde bölün.

Hazırladığınız malzemeleri (kıyılmamış maydanoz yaprakları hariç) dikkatlice karıştırın.

Sirkeyi tuz ve karabiberle hafif çırpın, zeytinyağını yavaş yavaş ekleyerek yeniden çırpın ve malzemeyi ilave edip karıştırın.

Nohut salatasını 30 dakika ağzı kapalı olarak buzdolabında dinlendirin.

Servis yapmadan önce maydanoz yapraklarını ilave edin.

<http://www.diyetcuzmani.com>