



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

AVOKADOLU HUMUS VE FIRIN SOMON

Somon 3 dilim
Limon kabuğu 1 adet rendelenmiş
Galeta unu 3 yemek kaşığı
Susam 3 yemek kaşığı
Deniz tuzu 1/2 çay kaşığı
Nohut 200 gram haşlanmış
Avokado 2 adet olgun
Konya Bozkır Tahini 5 yemek kaşığı Anadolu Lezzetleri limon suyu
1,5 adet taze sıkılmış sarımsak
3 diş zeytinyağı 1 yemek kaşığı
Tuz 1 çay kaşığı

Galeta unu, susam ve rendelenmiş limon kabuğunu derin bir kapta karıştırın.

Deniz tuzu ile tuzladığınız somonları galeta unlu karışıma bulayın.

Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizdiğiniz somonları önceden ısıtılmış 200 derece fırında, 12-15 dakika kadar pişirin.

Avokadolu humus için; ortadan ikiye kestiğiniz avokadonun çekirdeğini çıkartın. Orta kısmına kesikler attığınız avokadoyu kaşık yardımıyla alıp rondoya aktarın.

Haşlanmış nohut, sarımsak, zeytinyağı, tahin, tuz ve taze sıkılmış limon suyu ilavesiyle pürüzsüz bir hal alana kadar karıştırın.

Servis tabağına aldığınız avokadolu humus ve fırın somon ilavesiyle sıcak olarak servis edin.

