



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ HUMUS

Dondurulmuş SuperFresh Bezelye 2,5 su bardağı
Sarımsak 2-3 diş
Tahin Yarım çay bardağı
Zeytinyağı Yarım çay bardağı
Limon suyu Yarım limon
Maydanoz 3-4 dal
Tuz 1 çay kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı
Toz biber 1 çay kaşığı
Kimyon Yarım çay kaşığı
Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
Dolmalık fıstık 2 yemek kaşığı
Kırmızı toz biber Yarım çay kaşığı

Tencereye yeteri kadar su koyup kaynamaya bırakın. Kaynamaya başladıktan sonra üzerine SuperFresh Bezelye ilave edip, bezelye yumuşayana kadar 15-20 dakika haşlayın. Haşladığınız bezelyelerin suyunu süzüp mutfak robotuna alın. Üzerine sarımsak, zeytinyağı, tahin, limon suyu, maydanoz, tuz ve baharatları ekleyip pürüzsüz bir kıvam alana dek çekin. Dilerseniz süzgeç yardımıyla süzerek veya süzmeden kaseye alın. Üzeri için tavaya zeytinyağı ekleyip ısıtın. Dolmalık fıstıkları ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun. Toz kırmızı biber ilave edip az karıştırın ve ocaktan alın. Hazırladığınız humusun üzerine dolmalık fıstıklı biberli yağı gezdirip servise sunun.

Not: Lezzetlerin birbirine daha iyi geçmesi için bezelyeyi haşladıktan hemen sonra henüz sıcak iken humusu hazırlamanızı tavsiye edilir. Tuz ve baharat miktarlarını kendi damak tercihinize göre ayarlayabilirsiniz. Üzeri için hazırladığınız sosun lezzetinin bozulmaması için zeytinyağını yakmadan ısıtın, toz kırmızı biberi ekledikten sonra ocakta fazla bekletmeden hemen alın.

