



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FAVA (VEJETARYEN)

Vejetaryen Türk Mutfağı
Kültür ve Turizm Bakanlığı

2 bardak kuru bakla
3 bardak su
3 diş sarımsak (dövülmüş)
2 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı şeker
1/2 bardak zeytinyağı
1/2 bardak limon suyu
Garnitür olarak zeytin ve maydanoz
(Yağ yerine 1/2 bardak tahin de kullanılabilir.)

Kuru baklayı gecedan suda ıslatın ve sonra 3 bardak suda çok eritmeden haşlayın. Baklayı ve diğer malzemelerin tümünü blendere koyun (veya elde iyice karıştırın) ve iki derin servis tabağına alın. Katılaştığında kare kare kesip zeytin ve maydanoz garnitürlü servis yapın. (Tahin zeytinyağı yerine kullanıldığında, nohuttan yapılan 'humus'un bir versiyonu olur, o zaman garnitür olarak kırmızı toz biber de gerekir.)

[ML® Fava için tıklayın](#)



Fotoğraf "al ışık" tarafından gönderildi. 21.01.2021