



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FESLEĞEN HUMUSLU TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

250 gr tavuk göğsü  
Yarım demet fesleğen  
1,5 su bardağı haşlanmış nohut  
Tuz  
Karabiber  
1,5 çay bardağı zeytinyağı

Fesleğenlerin yarısını ince ince doğrayın.

Tavukları jülyen olarak doğrayın.

Yarım çay bardağı zeytinyağı, tuz, karabiber, doğranmış fesleğen ve tavukları harmanlayın, bekletin.

Nohut, 1 çay bardağı zeytinyağı, tuz, karabiber ve fesleğeni kıvam alıncaya kadar blenderdan geçirin.

Kızgın tavada tavukları pişirin. Fesleğenli humus ile servis edin.

