



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇ VE BAHARATLI HUMUS

<https://www.elele.com.tr>

- 3 büyük boy havuç
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- Taze çekilmiş karabiber
- 3 yemek kaşığı tahin
- Tuz
- 1 yemek kaşığı dukkah
- 1 limon
- 2 yemek kaşığı yoğurt

Havucun kabuklarını soyup iri doğrayın ve fırın kabına aktarın. Tuz, karabiber ve 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile harmanlayıp fırında yumuşayınca kadar yaklaşık 25 dakika pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın. Havucu ezerek püre haline getirin. Limonun kabuğunu rendeleyip suyunu sıkın ve havuca ekleyin. Nohut, rendelenmiş sarımsak, dukkah, tahin, yoğurt ve kalan zeytinyağını ekleyerek iyice karıştırın. Tuz, karabiber ekleyin. Humusu servis tabağına alarak üzerine zeytinyağı ve dukkah serpiştirip servis yapın.

