



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU HUMUS

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

1/4 su bardağı zeytinyağı, artı üzerine gezdirmek için ekstra
1/4 çay kaşığı kimyon
1 büyük diş sarımsak, ezilmiş
450 gram havuç, soyulmuş ve minik parçalara kesilmiş
1 1/2 çay kaşığı koşer tuz, bölünmüş
1/3 su bardağı tahin
1/4 su bardağı taze limon suyu
Taze çekilmiş karabiber
Kırmızı biber, servis için

Bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Kimyonu ekleyin ve kokusu çıkana kadar yaklaşık 1 dakika kavurun. Ardından ezilmiş sarımsağı ekleyin ve 30 saniye kadar daha kavurun, karıştırarak. Soyulmuş ve dilimlenmiş havuçları, 1 çay kaşığı tuz ve 1/4 su bardağı suyu tavaya ekleyin. Tüm havuçlar yağa bulanıncaya kadar karıştırın. Ardından tavanın kapağını kapatın ve havuçları yaklaşık 15 dakika pişirin, arada bir karıştırarak. Havuçlar yumuşayıp suyunu çekene kadar pişirin. Havuçlar piştikten sonra, bir mutfak robotuna aktarın. Üzerine tahin, taze limon suyu, birkaç öğütülmüş karabiber, kalan 3 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1/2 çay kaşığı tuz ekleyin. Tüm malzemeler pürüzsüz olana kadar robotu çalıştırın, gerektiğinde spatula ile kenarları temizleyin.

