



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUSLU ET DÜRÜM

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

120 g dana bonfile
30 g Kaliforniya biberi
30 g kapy biber
20 g mantar
15 g soğan
3 g tuz
4 g zeytinyağı
40 g humus
Tortilla lavaşı
Humus için:
50 g haşlanmış nohut
10 g tahin
5 g kimyon
2 g tuz
1 g sarımsak
2 g zeytinyağı
3 g nohut suyu
2 g limon suyu
2 g balsamik sirke

Izgarada pişirilen dana bonfileyi jülyen doğrayıp, soteleyin. Humus için nohudu diğer malzemelerle birlikte robotta çekirin. Tortilla lavaşına humusu sürün. Jülyen kesilmiş sebzeleri tavada soteledikten sonra dana bonfile ile humus sürülmüş lavaşa sarın.

