



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## HUMUSLU ET KAVURMA

2 yemek kaşığı tereyağı  
2 yemek kaşığı dolmalık fıstık  
1 adet soğan  
500 gram kuşbaşı dana eti  
Tuz  
Karabiber  
Humus için:  
500 gram nohut  
3 diş sarımsak  
1 adet limonun suyu  
2 yemek kaşığı tahin  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım çay kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı sumak  
Tuz  
Üzeri için:  
Zeytinyağı  
Frenk soğanı

Tereyağını geniş bir tencerede eritin. Dolmalık fıstıkları pembeleşinceye kadar kavurup yemeklik doğradığınız soğanı ilave edin. Etleri ekleyin. Kısık ateşte kapağı kapalı olarak ara ara karıştırarak etler yumuşayınca kadar pişirin. Ocaktan almadan 15 dakika önce tuzunu ve karabiberini ilave edin. Humus için nohutları bir gece öncesinden ıslatın. Ertesi gün yıkayıp bir tencereye alın. Üzerini iki misli geçecek kadar su ilave edip haşlayın. Nohutları ve kalan malzemeleri pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar robottan geçirip püre haline getirin. Humusu bir servis tabağına alın. Ortasını hafif çukurlaştırın. Kavurmayı humusun üzerine alıp çok az zeytinyağı gezdirin. İnce kıyılmış Frenk soğanı ile süsleyerek sıcak servis yapın.

