



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HUMUSLU KABAKLI FÜME SOMON RULOSU

6 kişilik  
3 adet kabak  
12 adet somon füme dilimi  
250 gram humus  
Humus için:  
250 gram haşlanmış nohut  
Yarım çay bardağı krema  
3 çorba kaşığı tahin  
4 çorba kaşığı sızma zeytinyağı  
Yarım limonun suyu  
Yarım çay kaşığı sumak  
Tuz  
Nar ekşisi sos için:  
Yarım su bardağı sızma zeytinyağı  
1 çay bardağı nar ekşisi  
2 çorba kaşığı üzüm sirkesi

Humus için nohutları bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün haşlayın ve soğutun. Nohutun haşlama suyundan yarım su bardağı ayırın. Haşlanmış nohutu su ile birlikte mikserde çekin. Nohut ezmesini tel süzgeçten geçirin. Humus için gerekli olan diğer malzemeleri de nohuta ekleyip iyice karıştırın. Humusu bir kenara alıp bekletin. Sakız kabaklarının kabuklarını dişli bir soyacak ile temizleyin. Uzunlamasına, 3 mm kalınlığında doğrayın. Izgara ya da yapışmaz yüzeyli tavada pişirin. Kabaklar soğuduktan sonra somon dilimlerini kabakların üzerine yerleştirin. Kabakları yuvarlak bir kalıp ya da havuç salatalık yardımıyla rulo olarak sarın. 5 Ortalarına şanti torbası ile humus doldurun. Bu arada nar ekşisi sos için tüm malzemeyi karıştırıp çırpın. Ve ruloların üzerine gezdirip servis yapın.

Not: Arzuya göre humusa sarımsak da katılabilir. Pul biber ve ince kıyılmış maydanozla da humusu lezzetlendirebilirsiniz. Tavaya nar ekşisi eklerseniz, oldukça değişik bir tat yakalayabilirsiniz. Sebze olarak, kabak yerine patlıcan da kullanabilirsiniz.