



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUSLU MARULLU VE BİFTEKLİ SANDVIÇ

8 dilim tahıllı ekmek
3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
4 parça biftek
1 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Marul yaprakları
Sos için:
30 ml sızma zeytinyağı
2 tatlı kaşığı hardal sos
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
Humus için:
250 gram nohut
1 limonun suyu
6 yemek kaşığı tahin
2 diş sarımsak
Tuz
Kimyon
Pul kırmızı biber
Sızma zeytinyağı

Humus için, nohudu yıkayıp bir kaba alın. Üzerini geçecek kadar su ve 1 tatlı kaşığı kadar tuz ekleyip bir gece bekletin. Ertesi gün suyunu süzüp yıkayın ve haşlayın. Haşlanmış nohudu süzdükten sonra suyunu saklayın. Kabuklarını soyup havanda püre şeklinde ezin. Bir kabin içine alın. Sarımsakların kabuğunu soyup bir tutam tuz ilavesiyle havanda ezip nohut püresine ekleyin. Limon suyu, tahin ve istediğiniz miktarda tuzu ekleyip iyice karıştırın. Baharatları ve zeytinyağını ilave edin. Macun kıvamında olana kadar nohudu haşladığınız sudan ekleyip karıştırın. Biftekleri zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiberle harmanlayıp, ızgarada önlü arkalı pişirin. Sos için, hardal ve sirkeyi çukur bir kaba alıp çatalla iyice çırpın. Sızma zeytinyağını azar azar ekleyip sosu çırpmaya devam edin. Marul yapraklarının üzerine hazırladığınız sosu gezdirin. Ekmekleri ızgarada hafifçe pişirin. Dört dilim ekmeğin üzerine bolca humus sürün. Marul yaprakları ve biftekleri yerleştirip diğer ekmek dilimlerini üzerlerine kapatın. Daha sonra servis yapın.



