



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HUMUSLU SEBZELİ BİFTEK SARMA

Malzeme:

800 gram dana bonfile

2 adet kabak

4 adet kuşkonmaz

2 adet havuç

3 adet domates

2 diş sarımsak

2 dal taze kekik

Tuz, karabiber

225 gram Bizim Nohut

2 çorba kaşığı limon suyu

1 çorba kaşığı tahin

1 diş sarımsak

1 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Nohutları bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün suyunu süzdürüp bol su ile haşlayın ve tekrar suyunu süzdürün. Haşlanmış nohutların kabuklarını soyup blenderden geçirip püre haline getirin. Daha sonra humus için gerekli diğer malzemeyi de ekleyin. Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar blenderde karıştırıp bir kaseye alın. Havuç, kuşkonmaz ve kabakların kabuklarını soyun ve şeritler halinde keserek haşlayın. Dana bonfileleri iyice döverek tuz ve karabiber ile tatlandırın. Bonfileleri tezgahın üzerinde açıp sebzeleri tam ortasına gelecek şekilde sarın. Kürdanla birkaç yerinden sabitleyip önce yapışmaz yüzeyli bir tavada her iki tarafını da kızartın. Daha sonra önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı bir fırında 10 dakika daha pişirin. Domatesleri ince dilimlenmiş sarımsak, tuz ve taze kekik yaprakları ile harmanlayarak 140 dereceye ayarlı fırında 6 dakika kadar pişirin. Servis tabağına önce bir miktar humus alın. Bonfileyi dilimleyip üzerine yerleştirin. Hazırladığınız domatesi de ilave ederek servis yapın.