



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU FASULYE HUMUSLU ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

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

Kuru Fasulye Humusu:

2 su bardağı Şafak haşlanmış kuru fasulye

3-4 çorba kaşığı Serel tahin

1 çorba kaşığı Sırım Natürel zeytinyağı

2 diş sarımsak

1 çorba kaşığı limon suyu

1,5 çay kaşığı Destan kimyon

1 çay kaşığı Rafine softa tuzu

2 çorba kaşığı Dost süzme yoğurt

1 tutam Rafine sofra tuzu

Zeytinyağlı Enginar:

5 adet enginar

2 adet havuç

1 adet büyük patates

1 adet kuru soğan

2 su bardağı Mutfağım dondurulmuş bezelye

5 adet portakal suyu

7 çorba kaşığı Sırım Natürel zeytinyağı

1 tatlı kaşığı Şafak toz şeker

1 çay kaşığı Rafine sofra tuzu

Yarım çay kaşığı Destan karabiber

Yarım bağ dereotu

2 su bardağı kuru fasulyeyi suya koyun ve 1 gece ıslatın.

Kuru fasulyelerin suyunu süzün ve yıkayın. Yıkanan kuru fasulyeleri 1 tutam tuzlu suda haşlayın ve süzüp, soğutun.

Mutfak robotuna 2 su bardağı kuru fasulye, 3-4 çorba kaşığı tahin, 1 çorba kaşığı zeytinyağı, 2 diş sarımsak, 1 çorba kaşığı limon suyu, 1,5 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı tuz ve 2 çorba kaşığı süzme yoğurt ekleyin. Kuru fasulyelerin taneleri gözden kayboluncaya kadar karışımı çekin.

Enginar için geniş bir tencereye 7 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin ve kızdırın.

Tencerenin içerisine küçük küçük doğranan soğanı ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun.

Bu sırada 2 adet havuç ile 1 adet iri patatesi bezelye büyüklüğünde küp olarak kesin. Kesilen havuç ve patatesleri de tencereye ekleyin ve 3 dakika karıştırarak kavurun.

Tencereye 2 su bardağı dondurulmuş bezelye ekleyin ve 2 dakika daha karıştırarak kavurun.

Tencerede enginarlar için 5 adet boşluk oluşturun ve enginar çanaklarını üste bakacak şekilde yerleştirin.

Üzerine 5 adet portakal suyunu, 1 tatlı kaşığı toz şekeri, 1 çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karabiberi ekleyin.

Enginarlara dikkat ederek hafif bir şekilde karıştırın ve kapağını kapatın.

Enginar sosu kaynamaya başlayınca ocağın en küçük gözüne alın ve en kısık şekilde 25 dakika pişirin.

Yumuşayan enginarların oda ısısına gelmesini sağlayın.

Enginarları tabağa alın ve üzerine önceden hazırlanan kuru fasulye humusundan ekleyin. Enginarların üzerinden tabağa taşacak kadar garnitür ve enginar sosundan ekleyin. En son ince ince kıyılan dereotunu enginarlara serpin.



© lezzetler.com tarif no:173104 • adı:Kuru Fasulye Humuslu Zeytinyağlı Enginar • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:31.03.2025 - 23:47