



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU FASULYE HUMUSU

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

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

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.