



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ HUMUS

THY Skylife

140 g tahin  
300 g sarı mercimek  
30 mililitre zeytinyağı  
1,5 çay kaşığı kimyon  
2 diş ince doğranmış sarımsak  
1,5 çay kaşığı tuz  
1 tutam beyaz karabiber  
90 g süzme yoğurt  
2 limonun suyu  
600 mililitre su  
Tava Lavaşı İçin Malzemeler:  
200 g un  
25 mililitre zeytinyağı  
10 g yaş maya  
2 çay kaşığı toz şeker  
125 mililitre ılık su  
25 mililitre süt  
Tuz

Mercimeği suda kaynatın. Mercimekler tamamen piştiğinde kenara alın. Kalan tüm malzemeleri ilave edip mutfak robotunda püre haline getirin.

Mayayı oda sıcaklığında su, süt, zeytinyağı ve şekerle beraber karıştırın. Unu yavaş yavaş karıştırarak ilave edin. Karışımı iyice yoğurun ve hamur haline getirin. En son tuzu ilave edin. Ufak boylara bölün ve böldüklerinizi yuvarlayıp nemli bir ortamda üzeri kapalı olacak şekilde mayalandırın. Hamurlar mayalandıktan sonra çok kısık ateşte, çok az zeytinyağı ile tavada ters düz ederek pişirin.