



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NARLI VE KAVRULMUŞ DOLMALIK FISTIKLI HUMUS

SuperFresh nohutları tencereye alın, üzerini bir misli geçecek kadar su ekleyin.

Suya karanfil ve zerdeçalı atıp 10 - 12 dakika haşlayın.

Nohutlar haşlanınca süzüp bir avuç kadarını üzerini süslemek için ayırın.

Kalan nohutları mutfak robotuna aktarı ve püre haline getirin.

Tahini, havanda ezilmiş sarımsakları, limon suyunu, rendelenmiş limon kabuğunu, tuzu ve baharatını ekleyin.

Tekrar karıştırın, humusu servis tabağına alın ve bir kaşık yardımı ile tabağın içine girdaplar oluşturun.

Boşluklara zeytinyağı dökün, nar ve nohut taneleri serpin, yağsız olarak tavada rengi değişene kadar kavurduğunuz dolmalık fıstıkları da serpip servise hazır edin.

Dilerseniz kereviz sapı, parmak şeklinde doğranmış havuç ve dolmalık biber ile birlikte de servis edebilirsiniz.

---