



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI HUMUS

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

500 gr nohut
400 gr kırmızı pancar (1 adet orta boy)
2 yemek kaşığı tahin
3 diş sarımsak
1.5 yemek kaşığı limon suyu
1 çay bardağı zeytinyağı
2 çay kaşığı tuz
100 ml su
Pita ekmeği

Pancarları yıkayın, tencereye alın ve üzerini geçecek kadar su ekledikten sonra haşlayın. Haşlanan pancarları soyun ve küp küp doğrayın. Ardından nohutları haşlayın, suyunu süzün ve kabuklarını temizleyin. Limon suyu, zeytinyağı, tuz, sarımsak ve tahini geniş bir kaptaki iyice karıştırın. Bu karışımın içine nohutları ve pancarları ekleyin. Tüm malzemeyi blenderda karıştırın, bu arada içine 100 ml suyu yavaş yavaş dökün. Hazırladığınız karışım pürüzsüz ve pembe bir renk alana kadar karıştırmaya devam edin. Üzerini zeytinyağı ve pancar taneleriyle süsleyebilirsiniz.

Humus pita ekmeği ile oldukça lezzetli bir atıştırmalığa dönüşebilir. Bu ikiliyi beraber servis edebilirsiniz.

