



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PANCARLI HUMUS

1 bardak haşlanmış pancar  
2 su bardağı haşlanmış nohut  
2 yemek kaşığı tahin  
2 diş sarımsak  
Yarım limon suyu  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tuz  
Kimyon  
Üzeri için:  
Çörekotu

Öncelikle pancaları soyun ve kolay haşlanması için küçük parçalar halinde doğrayıp, suda haşlayın.

Haşlanan pancaları soğuk suya koyun, böylece daha fazla kararmasını engelleyebilirsiniz.

Haşlanmış nohutların kabuklarını soyun ve bir rondooya koyun.

İçerisine pancarı, sarımsağı ekleyin ve karıştırın.

Daha sonra tahin, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve kimyonu ekleyin. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar robotta çekmeye devam edin.

Eğer çekmekte zorlanıyorsanız, biraz su ekleyebilirsiniz.

Oluşan pancarlı humusu bir tabağa alın ve üzerine çörek otu gezdirin.

