



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PANCARLI HUMUS

4 adet orta boy pancar  
500 gr. haşlanmış nohut  
3-4 diş sarımsak  
1.5 limonun suyu  
Yarım su bardağı zeytinyağı  
1 su bardağı tahin  
1 çay kaşığı kimyon  
1 tepeleme çay kaşığı tuz  
1 limon kabuğu rendesi

Pancarları iyice yıkadıktan sonra kurulaşın ve tek tek folyoya sarıp fırın tepsisine alın. Beş dakika önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 40-45 dakika pişirin. Fırından çıkartıp folyolarını açın, ılıdıktan sonra kabuklarını soyun ve iri dilimlere ayırıp rondoda püre haline getirin.

Pancarları geniş bir karıştırma kabına aktarın. Nohutları rondoşya alın ve çalıştırın, bu aşamada nohutların kolay ezilmeleri için zeytinyağının yarısını ekleyin.

Nohutlar tamamen püre haline gelince pancarların üzerine alın. Tahin, kimyon, tuz, sarımsak, kalan zeytinyağı ve limon kabuğu rendesini de ilave edip malzemeler tamamen kıvam alana kadar karıştırın.

