



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANCARLI HUMUS

Pancarları Pişirmek için:

4 adet pancar (küçük boy)

4 yemek kaşığı zeytinyağı

4 diş sarımsak

12 dal taze kekik

2 çay kaşığı tuz

Humusu Hazırlamak için:

2,5 - 3su bardağı haşlanmış nohut

1/2 çay bardağı tahin

2 adet limon un suyu

3 diş sarımsak (ezilmiş)

1 tatlı kaşığı kimyon

1 çay kaşığı tuz

3 yemek kaşığı zeytinyağı

Pancarları kabuklarıyla beraber sarımsak, taze kekik, zeytinyağı ve bir tutam tuz ile birlikte alüminyum folyoya sarın ve 175 derece fırında yumuşayana kadar pişirin. Kürdan ile kontrol ederek yumuşama derecesini anlayabilirsiniz.

Haşlanan pancarın kabuklarını havlu kağıt yardımıyla soyun.

Pancarları doğrayın ve nohut, tahin, limon suyu, sarımsak, kimyon, tuz ve zeytinyağıyla birlikte pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar blenderda çekin.

Taze kekik ve zeytinyağı eşliğinde servis edin.