



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI HUMUS

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

2 su bardağı haşlanmış nohut
1 çay bardağı tahin
½ limon suyu
1 çay kaşığı kimyon
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
½ çay bardağı yemek kaşığı su
½ haşlanmış pancar
3-4 adet ceviz, kavrulmuş, doğranmış

Nohut, tahin, limon suyu, kimyon, sarımsak ve tuzu robota alın. Homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Daha rahat karışması için içerisine su ekleyerek devam edin. Karşıma pancar ekleyerek karıştırmaya devam edin. Humusu servis tabağına alarak ortasında boşluk oluşturun. Ortasına ceviz ve sızma zeytinyağı gezdirin. Ekmek ile servis edin.

