



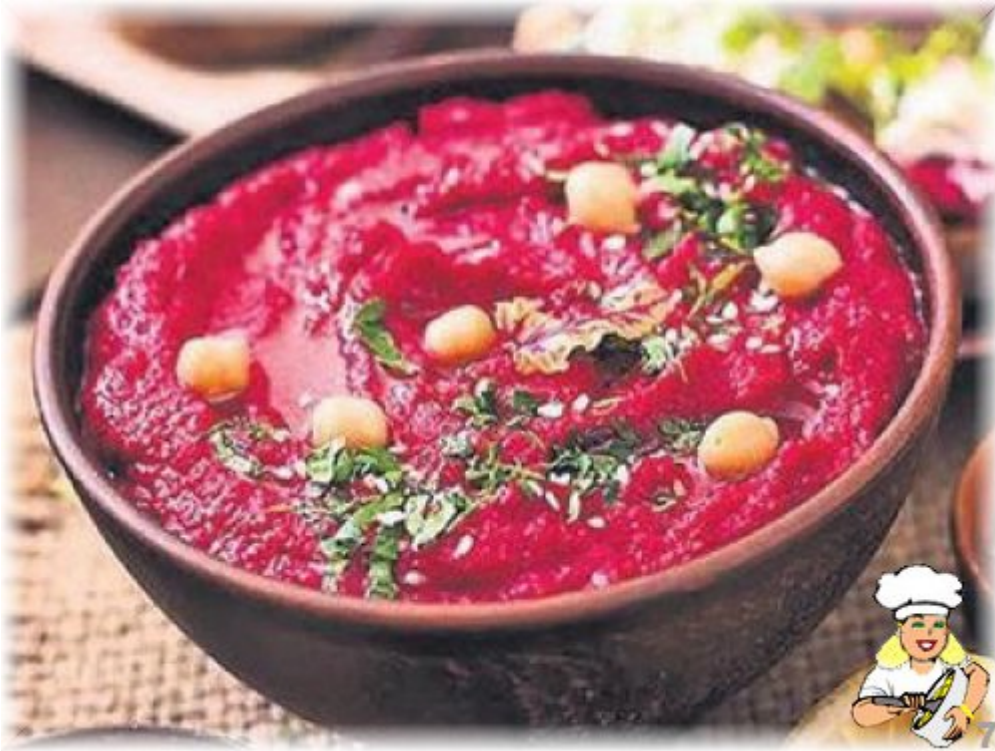
Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI HUMUS

250 gr. nohut
6 adet kırmızı pancar
1 su bardağı tahin
3-4 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limon
2 dal nane
Tuz

Akşamdan ıslattığınız nohutları haşlayın. Pancarların kabuklarını soyup haşlayın. Nohutu, tahini, pancarı, sarımsağı, zeytinyağını ve tuzu ekleyip blender'da çekin. Humusu tabaklara paylaşın. Üzerine nohut taneleri, limon dilimleri ve nane yaprakları koyup servis yapın.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 20.07.2023