



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU HUMUS (ADANA)

<https://www.sagliklitavuk.org>

1.600 gr tavuk göğsü (tavuk ne kadar bol olursa o kadar güzel olur)
2 su bardağı haşlanmış nohut
1 çay bardağı tahin
2 adet limon suyu
1 baş sarımsak
Bol yeşillik (maydanoz, taze soğan yaprağı, taze nane, havuç)
Süslemek için turşu
1 çay bardağı zeytin yağı
Ilık su
Kekik, sumak, kimyon, pul biber, az karabiber, tuz,
1 tatlı kaşığı pul biber
Yarım kase rendelenmiş kaşar

Tavuk göğsünü ince çubuk veya küçük kuşbaşı şeklinde isteğe göre doğrayın. Yağ, salçalar ve az karabiber, tuz, kekik, iki diş dövülmüş sarımsakla yoğurun. Dinlendirdikten sonra az su ilave ederek yağı ayarlayın ve teflonda suyu çekip yağında az kavruluncaya kadar pişirin.

Mikser kabına haşlanmış nohut, tahin, kimyon, yağ ve ılık su ilave ederek çırpın.

Katılaştıran malzemeleri limon suyu ve sarımsakla yumuşatın, kıvamı ayarlayın. Çırpıma devam edin ve çataldan düşmeyecek kıvama gelince servis tabağına alın. Üzerine sumak, kimyon serpin. İnce doğranmış bol yeşilliklerle süsleyin.

Kavrulan tavukları koyup kaşar ilave ederek mikro dalga veya fırında kaşarların erimesini sağlayın. Tavada yanmış pul biberle yağı üzerine döküp sıcak servis yapın.

