



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEJETERYEN KÖFTELİ HUMUS

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 3 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1/2 adet limonun suyu
- 1/4 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 8 yemek kaşığı sıcak su
- 1-2 diş ezilmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı gazete unu
- Köftesi için:
 - 1 paket Karabuğday Çorbası Karışımı
 - 1/2 paket Bizim Mutfak Köfte Harcı
 - 1/2 çay bardağı su
 - 1 adet yumurta
 - 3-4 dal maydanoz
 - 3-4 dal dereotu
- Kızartmak için:
 - 4-5 yemek kaşığı sıvı yağ

Haşlanmış nohutların kabuklarını soyun. Tüm malzemeleri mutfak robotuna ekleyerek pürüzsüz kıvam alana kadar çekin. (Sıcak suyu ve zeytinyağını kıvamına göre azar azar ekleyin.)

Damak tadınıza göre tuz ve baharatını ayarlayıp servis tabağına alın.

Vejetaryen köfte için, Karabuğday Çorbası Karışımı'nı 20 dakika kadar haşlayıp yoğurma kabına alın.

Dereotu ve maydanozu kıyıp ekleyin.

Yumurtayı, suyu ve Köfte Harcı'nı ilave edip iyice yoğurun. Misket büyüklüğünde köfteler hazırlayıp tavada kızartın ve humusun üzerine alarak servis edin.

İsterseniz üzerine ayrıca pul biberli yağ gezdirebilirsiniz ya da sadece pul biber serpererek de servis edebilirsiniz.

