PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Mango Humus

Tatlı ve tuzlu Mango Humus, tropikal mangoyu geleneksel nohutla buluşturuyor. Yaz eğlenceleri için mükemmel, vegan dostu bir meze.

5 min	1h	1h 5min	2	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 mango meyvesi
- 1 bardak nohut
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı hardal
- 1 çay kaşığı paprika biber
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 kepekli lavaş

Yapılışı

1. **Malzemeleri hazırlayın**
   1 büyük olgun mangoyu soyun ve 2.5 cm parçalar halinde doğrayın. 1 su bardağı konserve nohudun suyunu süzün ve su berraklaşana kadar ince elekten geçirin.
2. 1 diş sarımsağı keskin bıçak veya sarımsak presi ile ince kıyın.
3. **Mangoyu pişirin**
   Büyük tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte (175°C/350°F) yağ parıldayana ve tavada serbestçe hareket edene kadar, yaklaşık 1-2 dakika ısıtın.
4. Kıyılmış sarımsağı ekleyin ve kokulu olana kadar ama kızarmadan, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirin.
5. Doğranmış mango, 1 tatlı kaşığı kimyon, 1 tatlı kaşığı toz biber, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı limon suyunu ekleyin. Mango yumuşayıp suyunu salana kadar ara sıra karıştırarak 4-5 dakika pişirin.
6. **Humusu yapın**
   Pişmiş mango karışımını mutfak robotuna aktarın. Süzülmüş nohutları ekleyin ve nohutları parçalamak için 5-6 kez darbeli olarak çalıştırın.
7. Karışım pürüzsüz ve kremsi olana kadar sürekli olarak 2-3 dakika çalıştırın, her 30 saniyede bir durarak kasenin kenarlarını spatula ile temizleyin.

8 **Serve**

Mango humusunu servis kasesine aktarın ve kaşıkla üstünü düzleştirin. İnce bir zeytinyağı akımı gezdirin ve pita üçgenleri veya taze sebzelerle hemen servis edin.

Besin Değerleri

185	6g	28g	6g	5g	18g	320mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Mükemmel tatlılık seviyesi ve doku için hafifçe bastırıldığında yumuşayan ama ezik olmayan mangoları seçin.

Mangoyu kısaca sote yaparak aromasını yoğunlaştırın ve daha kalın, daha uyumlu bir humus için nem içeriğini azaltın.

Kolaylık için konserve nohut kullanın, ancak fazla sodyumu gidermek ve son tadı iyileştirmek için iyice durulayın.

Karıştırırken sıvıyı yavaş yavaş ekleyerek istediğiniz kıvama ulaşın - her zaman daha fazla ekleyebilirsiniz ama geri alamazsınız.

Karıştırdıktan sonra tadına bakıp baharatları ayarlayın, mangonun tatlılığı denge için ilave tuz veya limon suyu gerektirebilir.

Tatların kaynaşması ve karmaşıklık geliştirmesi için servis etmeden önce humusu 30 dakika dinlendirin.

Zarif bir sunum için zeytinyağı gezdirin ve toz biber veya kıyılmış taze otlar serpin.

En iyi lezzet ve doku için doğrudan buzdolabından değil, oda sıcaklığında servis edin.