PETITE GOURMETS

ORTA DOĞU

Pancarlı Vegan Humus

Kremalı pancarlı vegan humus tarifi. Sağlıklı ve lezzetli bu renkli mezede pancar, nohut ve tahini bir araya geliyor. Kolay 20 dakikalık tarif.

10 min	10 min	20 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 3 yemek kaşığı tahin
- 180 g pancar
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 0.5 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1. **Prepare the beetroot**

   Cut 180g beetroot in half and place in a medium saucepan. Cover with water and bring to a boil over high heat. Reduce heat to medium and cook for 10 minutes until tender when pierced with a fork.

2. Drain the beetroot and let cool for 2-3 minutes until safe to handle. Transfer to a food processor and pulse until roughly chopped.

3. **Make the hummus base**

   Add 1 clove garlic to the food processor with the beetroot. Process for 30-45 seconds until the mixture is smooth and creamy.

4. Add 1 tablespoon tahini, 2 tablespoons water, and 3 tablespoons olive oil to the processor. Pulse 8-10 times, then process continuously for 1-2 minutes until well combined.

5. Add 1 teaspoon lemon juice, 1 teaspoon salt, and 1/2 teaspoon black pepper to the processor. Process for 1-2 minutes until the mixture is completely smooth and creamy.

6. **Finish and serve**

   Taste and adjust seasoning with additional salt, pepper, or lemon juice as needed. Transfer to a serving bowl and drizzle with a small amount of olive oil. Serve immediately with fresh vegetables or crusty bread.

Besin Değerleri

145	6g	15g	8g	4g	6g	240mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Pancarları haşlarken kabuklarını soymayın, haşlandıktan sonra daha kolay soyulur ve besin kaybı önlenir.

Daha kremsi bir kıvam için nohutları haşlama suyundan 2-3 yemek kaşığı ekleyebilirsiniz.

Tahinli karışımı nohuttan önce hazırlayıp karıştırırsanız daha homojen bir sonuç elde edersiniz.

Humus yapımında malzemeler oda sıcaklığında olursa daha kolay karışır ve kremsi doku elde edilir.

Daha yoğun pancar aroması istiyorsanız, haşlama suyundan bir miktar da ekleyebilirsiniz.

Limon suyunu en son ekleyin, çünkü asitli ortam tahinin kıvamını etkileyebilir.

Mutfak robotunda karıştırırken ara ara kenarları spatulla temizleyin, böylece tüm malzemeler eşit karışır.

Servis etmeden önce 30 dakika dinlendirin, böylece tatlar birbirini tamamlar.