

Mersin Usulü Humuslu Sıkma

Toplam 42 dk

Hazırlama 24 dk · Pişirme 18 dk

5 kişilik

Orta

~360 kcal

Açlık bar 8/10

Mersin usulü humuslu sıkma önce sac ekmeğini tahinli nohut ezmesi ve maydanozla sararak doyurucu, sıkıca bir kahvaltılık yapar.

Malzemeler

- 3 su bardağı un
- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 0.3 demet maydanoz
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

- Kullanılacak kapları hazırlayın hamur veya yumurta bekleyip dokusunu kaybetmesin.
- Un, tuz ve suyla yumuşak hamur yoğurup 20 dakika dinlendirin.
- Nohut, tahin ve limon suyunu pürüzsüz ezin.
- Hamur bezelerini ince açıp sacda iki yüzlü pişirin.
- Sıkma kâğıtlarına humus sürüp maydanozla sıkın.

PÜF NOKTASI

Ekmeği sıkarken sarmak çatlamadan kapanmasını sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Turşu ve ayranla birlikte servis edin.

Alerjenler

Gluten

Susam

Yumurta