

Nohutlu Yoğurt Ezmesi

Toplam 8 dk

Hazırlama 8 dk · Pişirme 0 dk

4 kişilik

Kolay

~154 kcal

Açılış 14/10

Kirikkale usulü nohutlu yoğurt ezmesi, haşlanmış nohudu sarımsaklı yoğurt ve nane ile buluşturarak serin, tok ve meze sofraları için uygun bir tabak kurar.

Malzemeler

- 2 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 su bardağı Yoğurt
- 1 diş Sarımsak
- 0.5 çay kaşığı Nane
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Ana sebzelerini hazırlayın. Gerekliyse 8-18 dakika yumuşayana kadar haşlayın.
2. Sosu için sarımsak, yoğurt, tahin veya zeytinyağı mükürsüz karıştırın.
3. Sebzelerini ezip sosla birleştirin, tuz ve ekşiliği aynı kapta ayarlayın.
4. Servis tabağına yayılısın. Üstüne yağ gezdirip 15 dakika buzdolabında dinlendirin.

PÜF NOKTASI

Nohudun yarısını ezip yarısını bütün bırakmak tabakta daha dengeli doku verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Ezme yi serin sunun, üstüne zeytinyağı gezdirip eklemek koyun.

Alerjenler

Süt

Susam