

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

HAZIRLIK

10 min

PIRME

20 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Pancarlı? Vegan Humus

Malzemeler

- 3 tbsp tahini
- 180 g beet
- 1 clove garlic
- 1 tbsp fresh lemon juice
- 2 tbsp olive oil
- 1 tsp salt
- 0.5 tsp black pepper

Yapılı??

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

İpuçları

Pancarları haşlarken kabukları soymanız, haşlandıktan sonra daha kolay soyulur ve besin kaybı önlenir.

Daha kremli bir k?vam i?in nohutlar? ha?lama suyundan 2-3 yemek ka??? ekleyebilirsiniz.

Tahinli kar???m? nohuttan ?nce haz?rlay?p kar???r?rsan?z daha homojen bir sonu? elde edersiniz.

Humus yap?m?nda malzemeler oda s?cakl???nda olursa daha kolay kar???r ve kremli doku elde edilir.

Daha yo?un pancar aromas? istiyorsan?z, ha?lama suyundan bir miktar da ekleyebilirsiniz.

Limon suyunu en son ekleyin, ?ünkü asitli ortam tahinin k?vam?n? etkileyebilir.

Mutfak robotunda kar???r?rken ara ara kenarlar? spatulla temizleyin, böylece t?m malzemeler e?it kar???r.

Servis etmeden ?nce 30 dakika dinlendirin, böylece tatlar birbirini tamamlar.