



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Humuslu Havuçlu Dürüm



Süre: 20 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 4 küçük tam buğday lavaş
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 küçük limonun suyu
- 1 küçük havuç
- 1 küçük salatalık
- 4 yaprak marul
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük diş sarımsak
- 1 tutam kimyon

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar ve susam.

Ön Hazırlık:

Nohudu süzüp soğuk sudan geçirin ve kabukları kolay ayrılıyorsa bir kısmını temizleyin. Havuç ile salatalığı yıkayıp tamamen kurutun. Lavaşların kırılmadan sarılabilmesi için oda sıcaklığında olmasına dikkat edin. Taşınacak dürümlerde sarımsağı az kullanarak kokuyu dengede tutun.

Servis Önerisi:

Dürümleri ortadan ikiye kesip ayran veya sade yoğurt ve mevsim meyvesiyle servis edin.

Yapılışı:

1. Humusu çekin:

- Nohut, tahin, limon suyu, zeytinyağı, sarımsak ve kimyonu mutfak robotuna alın.
- Karışım koyu kalırsa soğuk suyu birer kaşık ekleyerek pürüzsüz ve sürülebilir kıvama getirin.

2. Sebzeleri kesin:



- Havucu iri, salatalığı ince rendeleyin ve salatalığın fazla suyunu elinizle hafifçe sıkın.
- Marulu ince şeritler halinde doğrayıp sebzeleri ayrı bir kapta karıştırın.

3. Lavaşları doldurun:

- Her lavaşa kenarlarda boşluk bırakacak biçimde humus sürün ve sebzeleri orta hatta yayın.
- Harcı fazla yükseltmeyin, aksi halde dürüm sarılırken kenarlardan taşar ve lavaş yırtılır.

4. Dürümleri sarın:

- Lavaşın iki yanını içe katlayıp alt kenardan başlayarak sıkı fakat ezmeden sarın.
- Dürümü yağlı kağıda sarıp kesmeden önce beş dakika dinlendirin, ardından ortadan ikiye bölün.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Humus kaşığı izini tutan fakat lavaşa kolay sürülen bir kıvamda olmalıdır. İç malzeme sulu kalmamalı ve kesilen dürüm kendi biçimini korumalıdır. Nohut parçaları tamamen ezilmemişse kısa süre daha çekin. Bu tarif pişirilmez. Tahin miktarını artırmak humusu ağırlaştırabileceği için kıvamı öncelikle suyla ayarlayın.

Saklama:

Humusu ayrı kapta buzdolabında iki güne kadar saklayabilirsiniz. Hazırlanmış dürümü aynı gün tüketin ve taşırken soğuk tutun. Marul ile salatalık bekledikçe su bırakabileceğinden ertesi gün için dürümü önceden sarmayın.

>> **İpucu:** Lavaşın humusla kaplanan yüzeyi sebzenin suyuna karşı ince bir katman oluşturur ve dürümün daha geç yumuşamasını sağlar.