

# Mersin Usulü Humuslu Sıkma

Toplam 42 dk

Hazırlama 24 dk · Pişirme 18 dk

5 kişilik

Orta

~360 kcal

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

- 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 ekmeğine humus sürüp maydanozla sıkıştırın.

### PÜF NOKTASI

Ekmeği sıkarken sarmak çatlamadan kapanmasını sağlar.

### SERVIS ÖNERİSİ

Turşu ve ayranla birlikte servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Susam