



مواد لازم برای 6- 8 نفر:

2 عدد فلغل دلمه ای قرمز، تفت داده شده (1 فنجان)

3 فنجان نخود، خیس خورده و پخته شده

سه چهارم فنجان ارده

یک چهارم فنجان آب لیمو، تازه

3 قاشق غذا خوری تاملاری عاری از گندم یا سس سویا

1 قاشق غذا خوری روغن زیتون

2 قاشق چای خوری پودر زیره سبز، تفت داده شده

یک و نیم قاشق چای خوری سیر، ریز شده

سه چهارم قاشق چای خوری نمک، یا به میزان دلخواه

سه چهارم قاشق چای خوری فلغل سیاه، آسیاب شده

یک چهارم قاشق چای خوری فلغل قرمز تند

نصف قاشق چای خوری سس سویا یا به میزان دلخواه، (انتخابی)

طرز تهیه:

1. فلفل را بهمراه آب لیمو ترش تازه، سس سویا، تاملاری و روغن زیتون در مخلوط بریزید و تا زمانی که بخوبی مخلوط گردند هم بزنید.

2. نخود را اضافه کرده و بقیه مواد را هم بریزید و تا زمانی که کاملاً نرم گردند، مخلوط کنید.

موارد انتخابی برای افزودن:

فلفل قرمز را با یکی از موارد زیر می توانید جایگزین نمایید:

1. یک و نیم فنجان سیر برشته شده + یک و نیم قاشق چای خوری سیر تازه ریز شده

2. نصف فنجان گوجه فرنگی خشک شده در آفتاب و سپس خیس خورده و بعد بدون آب + 2 قاشق غذا خوری ریحان، ریز شده

3. یک و نیم قاشق غذا خوری رُزاری تازه، ریز شده + سه چهارم فنجان زیتون، خرد شده

<http://www.onegreenplanet.org/vegan-food/roasted-red-pepper-hummus/>