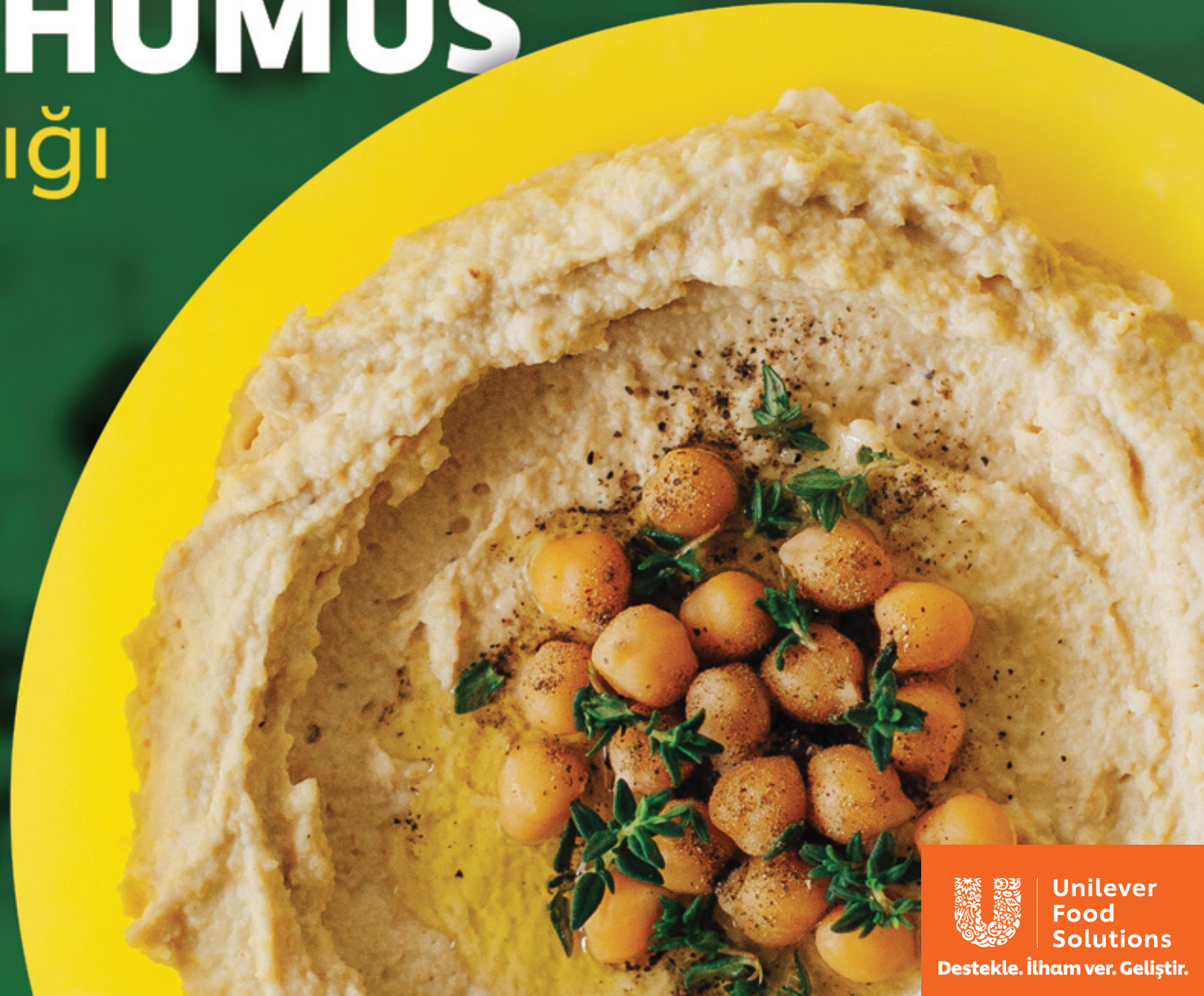


Knorr

PRATİK HUMUS

Tarif Kitapçığı

SINCE 1838
Knorr
PROFESSIONAL



Unilever
Food
Solutions

Destekle. İlham ver. Geliştir.

Trend humus lezzetinden heyecan veren tariflere...

Orta Doęu ve Akdeniz mutfağıyla özdeşleşmiş olan humus, dünya mutfağından farklı reçetelere mükemmel uyumu ile her damak tadına hitap edebilen "en trend" lezzetlerden biri. Siz de geleneksel humus lezzetini heyecan veren tariflere dönüştürerek, hem menünüzü farklılaştırabilir hem de misafirlerinize özgün ve besleyici bir lezzet deneyimi yaşatabilirsiniz.



Knorr

PRATİK HUMUS

Karışımı'nın Avantajları:

- 👍 Trend lezzetiyle, reçetenizi farklılaştırma imkânı sunar.
- 🕒 Dakikalar içinde hazırlanışı sayesinde mutfak operasyonunuzu rahatlatır.
- ⊕ Çok amaçlı kullanımı ile wrap, quesadilla, salata gibi farklı yemek çeşitlerini zenginleştirir.
- 👉 Dip sos veya garnitür olarak servis edilebilir.
- 🌱 Vejetaryen tarifler için uygundur.
- 🌱 Nohuttan gelen protein kaynağı.

sadece
5
dakikada
1 paket humus
karışımı ile
10kg humus
elde edin!



Ürün Kodu	Ürün Tanımı	Raf Ömrü	Koli Barkod	Adet Barkod
68944492	KNORR FS PRATİK HUMUS 3X3 KG	12 ay	8690637505928	8690637505911

İçindekiler

1. PİZZA REÇETESİ

- ▶ Pizza Humus

2. PİDE VE LAHMACUN REÇETELERİ

- ▶ Humus ve Sucuklu Pide
- ▶ Humus Lahmacun

3. DÜRÜM REÇETELERİ

- ▶ Tortilla Humus Dürüm
- ▶ Tortilla Köfte&Humus Dürüm
- ▶ Dana Ciğer Humus Dürüm

4. BEĞENDİ REÇETELERİ

- ▶ Humus Beğendi
- ▶ Patlıcanlı Humus Beğendi

5. MEZE REÇETELERİ

- ▶ Güveçte Pastırmalı Sıcak Humus
- ▶ Humus Soslu Antalya Piyazı

6. KÖFTE REÇETELERİ

- ▶ Köfte(Humus unu ile)
- ▶ Köfte(Humus unu ve ekmek ile)
- ▶ Köfte (Humus unu ve bulgur ile)

7. TAVUK REÇETELERİ

- ▶ Humus Poppers
- ▶ Humus Batter Tavuk

8. ÇORBA REÇETELERİ

- ▶ Nohut Çorbası
- ▶ Nohut Çorbası (Tahinsiz)

9. BAŞLANGIÇ REÇETESİ

- ▶ Humus&Pastırma Crostini

10. BÖREK İÇİ REÇETELERİ

- ▶ Pastırmalı Humus Börek İçi
- ▶ Ton Balıklı Humuslu Börek İçi

Tarifler



Pizza REÇETESİ

PIZZA HUMUS



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

PIZZA HAMURU İÇİN:

UN	685	GR
ZEYTİNYAĞI	50	GR
KURU MAYA	10	GR
ŞEKER	5	GR
TUZ	5	GR
SU	475	ML

KNORR PRATİK HUMUS

SU	600	ML
ZEYTİNYAĞI	60	ML
TAHİN	100	GR
SARIMSAK	10	GR
LİMON SUYU	5	GR

DOMATES	500	GR
ÇARLİSTON BİBER	250	GR
RENDE MOZARELLA PEYNİRİ	500	GR
SUCUK	250	GR

Hazırlanışı:

Pizza hamurunu mikser yardımı ile orta hızda 7 dakika karıştırın ve 2 saat buzdolabında dinlendirin. 120'şer gramlık parçalara bölün ve 30 cm çapında açın. Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Elde ettiğiniz humusu pizza hamurunun üzerine kaşık yardımıyla taban sosu olacak şekilde yayın. Sucuk, domates, çarliston biber ve mozzarella peynirini ekleyip 250 derece fırında 5 dakika pişirin.



**PİDE VE
LAHMACUM
REÇETELERİ**

HUMUS VE SUCUKLU PİDE



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

PİDE HAMURU İÇİN:

UN	600	GR
SU	380	ML
TUZ	14	GR
AYÇİÇEK YAĞI	100	GR
KURU MAYA	10	GR
ŞEKER	14	GR

KNORR PRATİK HUMUS

SU	200	GR
ZEYTİNYAĞI	600	ML
TAHİN	60	ML
SARIMSAK	100	GR
LİMON SUYU	10	GR
	5	GR

SUCUK	400	GR
MOZZARELLA	200	GR
DOMATES	500	GR
MAYDANOZ	30	GR

Hazırlanışı:

Pide hamurunu mikser yardımıyla orta devirde 8 dakika yoğurun ve 50 dakika oda sıcaklığında mayalandırın. 120'şer gramlık parçalara bölün ve pide şeklini verin. Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Elde ettiğiniz humusu pide hamurunun üzerine kaşık yardımıyla taban sosu olacak şekilde yayın, sucuk, mozzarella, domates ve maydanozu ekleyip 250 derecede 7 dakika pişirin.



HUMUS LAHMACUN



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

LAHMACUN HAMURU İÇİN:

UN	660	GR
ZEYTİNYAĞI	50	GR
KURU MAYA	10	GR
TUZ	5	GR
ILIK SU	400	ML

KAPYA BİBER	500	GR
KURU SOĞAN	500	GR
ÇARLİSTON BİBER	500	GR
DOMATES	500	GR
MAYDANOZ	50	GR
PUL BİBER	10	GR
BİBER SALÇASI	50	GR

KNORR PRATİK HUMUS

SU	300	GR
ZEYTİNYAĞI	600	ML
TAHİN	80	GR
SARIMSAK	100	GR
LİMON SUYU	10	GR
TUZ	5	GR
	10	GR

Hazırlanışı:

Lahmacun hamurunu 10 dakika yoğurun ve 1 saat oda sıcaklığında mayalandırın. 110 gramlık parçalar halinde açın. Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Geri kalan tüm malzemeyi zırhtan çekin ve humus ile karıştırıp hamurun üzerine koyun ve 250 derecede 5 dakika pişirin.



DÜRÜM REÇETELERİ

TORTILLA HUMUS DÜRÜM



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

TORTILLA	10	AD
KNORR PRATİK HUMUS	300	GR
SU	600	ML
ZEYTİNYAĞI	80	GR
TAHİN	100	GR
SARIMSAK	10	GR
LİMON SUYU	5	GR
DOMATES	200	GR
KIRMIZI SOĞAN	300	GR
HAŞLANMIŞ NOHUT	100	GR
KIRMIZI TOZ BİBER	10	GR
MAYDONOZ	20	GR
LİMON DİLİMLENMİŞ	10	AD
TUZ	10	GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Tortillanın içine humusu ve geri kalan tüm malzemeyi koyup sarın ve servis edin.



TORTILLA KÖFTE & HUMUS DÜRÜM



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

TORTILLA	10	AD
KNORR PRATİK HUMUS	150	GR
SU	300	ML
ZEYTİNYAĞI	40	GR
TAHİN	50	GR
SARIMSAK	5	GR
LİMON SUYU	5	GR
DOMATES	200	GR
KIRMIZI SOĞAN	300	GR
HAŞLANMIŞ NOHUT	100	GR
KIRMIZI TOZ BİBER	10	GR
MAYDANOZ	20	GR
LİMON DİLİMLENMİŞ	10	AD
TUZ	10	GR
KÖFTE İÇİN:	84	GR
KNORR KÖFTE HARCİ	80	GR
KNORR PRATİK HUMUS	320	ML
SU	100	GR
KURU SOĞAN	10	GR
MAYDANOZ	1000	GR
KÖFTELİK KIYMA		

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Başka bir kaptaki Knorr köfte harcı, Knorr pratik humus ve kıyma malzemelerini yoğurarak köfteyi yapın ve buzdolabında 2 saat dinlendirin. Daha sonra porsiyonlayarak köfteleri tavada veya ızgarada pişirin. Tortillanın içine humusu, pişirdiğiniz köfteleri ve geri kalan tüm malzemeyi koyup sarın ve servis edin.



DANA CİĞER HUMUS DÜRÜM



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

TORTILLA	10	AD
KNORR PRATİK HUMUS	150	GR
SU	300	ML
ZEYTİNYAĞI	40	GR
TAHİN	50	GR
SARIMSAK	5	GR
LİMON SUYU	5	GR
DOMATES	200	GR
KIRMIZI SOĞAN	300	GR
HAŞLANMIŞ NOHUT	100	GR
KIRMIZI TOZ BİBER	10	GR
MAYDANOZ	20	GR
LİMON DİLİMLENMİŞ TUZ	10	AD GR
DANA CİĞER	1000	GR
UN	300	GR
AYÇİÇEK YAĞI	1	LT

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Dana ciğeri küp veya yaprak olarak doğrayıp unlayarak kızartın. Geri kalan tüm malzemeyi ve ciğeri tortillanın içine koyarak dürüm şeklinde sarın ve servis edin.



BEĀENDi

REĀETELERi

HUMUS BEĞENDİ



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS

200

GR

SÜT

600

ML

TEREYAĞI

60

GR

TUZ

4

GR

KARABİBER

2

GR

HAŞLANMIŞ NOHUT

70

GR

ESKİ KAŞAR

50

GR



Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, süt, tereyağı, tuz ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Eski kaşar ve çatalla ezdiğiniz haşlanmış nohutu ilave edip kısık ateşte 5 dakika pişirin ve sıcak servis edin.

HUMUS

BEĞENDİ (PATLICANLI)



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS	200	GR
SÜT	600	ML
TEREYAĞI	60	GR
TUZ	4	GR
KARABİBER	2	GR
HAŞLANMIŞ NOHUT	70	GR
ESKİ KAŞAR	50	GR
KÖZ PATLICAN	120	GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, süt, tereyağı, tuz ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Eski kaşarı, çatalla ezdiğiniz haşlanmış nohutu ve köz patlıcanı ilave edip kısık ateşte 5 dakika pişirin ve sıcak servis edin.



MEZE REÇETELERİ

GÜVEÇTE PASTIRMALI SICAK HUMUS



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS

200

GR

SU

600

ML

ZEYTİNYAĞI

60

ML

TAHİN

100

GR

SARIMSAK

10

GR

LİMON SUYU

10

GR

PASTIRMA

120

GR

TEREYAĞI

50

GR

HAŞLANMIŞ NOHUT

40

GR

KIRMIZI TOZ BİBER

5

GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Pastırmayı küp küp doğrayıp tereyağında soteleyin. Toprak bir kaba alın ve humusun üzerine pastırma, çatalla ezdiğiniz haşlanmış nohut ve tereyağı ekleyerek 180 derece 10 dakika fırınlayın. Kırmızı toz biber ile süsleyerek sıcak servis edin.



HUMUS SOSLU ANTALYA PİYAZI



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS	100	GR
SU	500	ML
ZEYTİNYAĞI	30	ML
TAHİN	50	GR
SARIMSAK	5	GR
LİMON SUYU	5	GR
HAŞLANMIŞ FASULYE	1,2	KG
KIRMIZI SOĞAN	200	GR
HAŞLANMIŞ YUMURTA	2	AD
ÇARLİSTON BİBER	100	GR
KAPYA BİBER	100	GR
PUL BİBER	5	GR
TUZ	5	GR
MAYDANOZ	15	GR
KARABİBER	3	GR
ÜZÜM SİRKEŞİ	20	GR
DOMATES	200	GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak salata sosu kıvamına humus elde edin. Geri kalan tüm malzemeyi bir salata kabında karıştırın ve humus sosunu salatanın üzerine dökerek servis edin.



KÖFTE REÇETELERİ

KÖFTE

(HUMUS UNU İLE)



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR KÖFTE HARCİ

84

GR

KNORR PRATİK HUMUS

80

GR

SU

320

ML

KURU SOĞAN

100

GR

MAYDANOZ

10

GR

KÖFTELİK KIYMA

1000

GR

Hazırlanışı:

FİRE ORANI %20



KÖFTE

(HUMUS UNU VE EKMEK İLE)



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR KÖFTE HARCİ

84

GR

KNORR PRATİK HUMUS

80

GR

SU

480

ML

KURU SOĞAN

100

GR

MAYDANOZ

10

GR

KÖFTELİK KIYMA

1000

GR

EKMEK İÇİ

120

GR



Hazırlanışı:

FİRE ORANI %20

KÖFTE

(HUMUS UNU VE BULGUR İLE)



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR KÖFTE HARCİ

84

GR

KNORR PRATİK HUMUS

80

GR

SU

420

ML

KURU SOĞAN

100

GR

MAYDANOZ

10

GR

KÖFTELİK KIYMA

1000

GR

ESMER BULGUR

80

GR



Hazırlanışı:

FİRE ORANI %20

TAVUK REÇETELERİ

HUMUS POPPERS



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

SALAMURA JALAPENO BİBERİ	1250,00	GR
KNORR PRATİK HUMUS	250	GR
SU	500	ML
ZEYTİNYAĞI	75	ML
TAHİN	125	GR
SARIMSAK	10	GR
LİMON SUYU	10	GR

BULAMA HARCİ İÇİN:

KNORR ÇITIR KAPLAMA HARCİ	500	GR
SU	750	ML
PANKO	800	GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Salamura jalapeno biberlerini ılık suda 2 saat bekletin ve hazırlamış olduğunuz humusu krema torbasına koyarak jalapeno biberlerinin içini doldurun. Knorr çıtır kaplama harcını su ile açarak banma sosu haline getirin ve hazırladığınızı biberleri bu sosa bulayarak ardından panko ile kaplayıp 170 derece derin yağda 5 dakika kızartın ve sıcak servis edin.



HUMUS BATTER TAVUK



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS

100

GR

SU

450

ML

AYÇİÇEK YAĞI

400

ML

TAVUK GÖĞÜS

1000

GR

TUZ

5

GR

KARABİBER

2

GR

PANKO

400

GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humusu ılık su ve çırpma teliyle açarak banma sosu elde edin. Tavuk göğüslerini parmak şeklinde doğrayarak banma sosunun içine atın, tuz karabiber ekleyip, banma sosundan çıkarıp pankoya bulayın ve 170 derece derin yağda 5 dakika pişirin ve servis edin.



ÇORBA REÇETELERİ

NOHUT ÇORBASI



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS

100

GR

SU

1,3

LT

ZEYTİNYAĞI

20

ML

TAHİN

40

GR

SARIMSAK

10

GR

LİMON SUYU

5

GR

UN

100

GR

AYÇİÇEK YAĞI

100

ML

KNORR ET BULYON

10

GR

TUZ

5

GR

HAŞLANMIŞ NOHUT

20

GR

KIRMIZI TOZ BİBER

5

GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Başka bir tencerede un ve yağı kavurup humus karışımını tencereye ekleyin. Knorr et bulyon ekleyip kaynayıncaya kadar karıştırın. Haşlanmış nohut ve kırmızı biber ekleyip servis edin.



NOHUT ÇORBASI (Tahinsiz)



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS

SU	1,3	LT
ZEYTİNYAĞI	20	ML
LİMON SUYU	5	GR
UN	100	GR
AYÇİÇEK YAĞI	100	ML
KNORR ET BULYON	10	GR
TUZ	5	GR
HAŞLANMIŞ NOHUT	20	GR
KIRMIZI TOZ BİBER	5	GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su ve zeytinyağını karıştırarak humusu elde edin. Başka bir tencerede un ve yağı kavurup humus karışımını tencereye ekleyin. Knorr et bulyon ekleyip kaynayınca kadar karıştırın. Haşlanmış nohut ve kırmızı biber ekleyip servis edin.



BAŞLANGIÇ REÇETESİ

HUMUS & PASTIRMA CROSTINI



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS	100	GR
SU	300	ML
ZEYTİNYAĞI	60	GR
TAHİN	50	GR
SARIMSAK	20	GR
LİMON SUYU	5	GR
PASTIRMA	60	GR
TAZE KEKİK	5	GR
TAZE BİBERİYE	5	GR

Hazırlanışı:

Knorr pratik humus, su, zeytinyağı, sarımsak, tahin ve limon suyunu karıştırarak humusu elde edin. Baget ekeklerini dilimleyin ve üzerine zeytinyağı sarımsak ve biberiye koyarak 180 derece fırında 5 dakika çıtırlatın. Fırından çıkardıktan sonra humusu sıkma torbası ile ekmeklerin üzerine dilediğiniz şekilde sıkın, zeytinyağı ile pastırmayı soteleyip humusun üzerine koyun, taze kekik ile süsleyerek servis edin.



BÖREK İÇİ REÇETELERİ

PASTIRMALI HUMUS

BÖREK İÇİ



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS

0,4

KG

SU

1

LT

TAHİN

0,15

KG

LİMON SUYU

0,015

LT

ZEYTİNYAĞI

0,12

LT

PASTIRMA

0,2

KG

TEREYAĞI

0,04

KG

YEŞİL TAZE SOĞAN

0,08

KG

Hazırlanışı:



TON BALIKLI

HUMUSLU BÖREK İÇİ



MALZEMELER

MİKTAR

BİRİM

KNORR PRATİK HUMUS

0,3

KG

SU

0,75

LT

TAHİN

0,025

KG

LİMON SUYU

0,025

LT

ZEYTİNYAĞI

0,08

LT

TON BALIĞI (SÜZÜLMÜŞ)

0,4

LT

KAPARI

0,05

KG

DEREOTU

0,01

KG

YEŞİL TAZE SOĞAN

0,08

KG

Hazırlanışı:





SINCE 1838

Knorr®

PROFESSIONAL