



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## HUMUS

Humus, iskenderun, Adana, Gaziantep gibi illerimizde çok sevilen, yemeklerden biridir. Humus, Arapça'da "nohut" anlamına gelmektedir. Bunun için bu yemeğe " tahinli nohut ezmesi " demek daha doğru olur. Yapılır yapılmaz hemen yenmesi gereken bu yemek birkaç şekilde hazırlanabilir.

250 gr nohut  
250 gr tahin  
4 diş sarımsak  
4 kahve kaşığı tuz  
2 limonun suyu  
4 çay kaşığı kimyon  
1 çorba kaşığı  
sumak  
1 demet maydanoz  
1/2 çay kaşığı acı kırmızıbiber  
2 çorba kaşığı margarin  
(isteğe göre 2 çorba kaşığı zeytinyağı da katılabilir).

Bir gece önceden ıslatılmış nohut haşlanır. Piştikten sonra kabukları ayıklanır ve havanda iyice dövülür veya kıyım makinesinden geçirilir ve bir tabağa alınır. Sarımsaklar havanda dövüldükten sonra tuz, limon suyu, 2 çay kaşığı kimyonla birlikte tahine katılır. İyice birbirine karışması sağlanır. Bu karışıma ezilmiş nohut, yarım bardak su ilave edilir. Koyu bir macun kıvamına gelinceye kadar iyice karıştırılır. Karışım tabaklara birer parmak kalınlığında yayılarak dökülür. Üstüne sumak, kimyon ve kıyılmış maydanoz serpilir. isteğe göre ayrıca zeytinyağı da dökülebilir. Yağ ve kırmızıbiber bir tavada iyice kızdırıldıktan sonra gezdirerek üzerine dökülür ve hemen servis yapılır.