



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS

<https://tafed.org.tr>

1 su bardağı nohut
1 kahve fincanı tahin
1 adet limonun suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon
tuz-karabiber
Hazırlanışı

Nohutlar yıkanır ve bir gün öncesinden suda ıslatılır.
Islatılan nohutlar tuzlu suda püre kıvamına gelene kadar haşlanır, kabukları temizlenir.
Blender veya mikserde tüm malzemelerle karıştırılıp soğuk olarak servise sunulur.

