



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HUMUS

1,5 bardak nohut  
Yarım bardak tahin  
Yarım bardak zeytinyağı  
3 çay kaşığı kırmızı biber  
4- 5 diş sarımsak  
3 limon  
Tuz  
Üzeri için: zeytin, turşu; maydanoz

Nohut ayıklanıp akşamdan ıslatılır.  
İyice haşlanıp kabukları alınır.  
Ceviz makinesinden geçirilir veya havanda dövülür.  
Porselen bir kaseye alınıp, tahin, dövülmüş sarımsak, kırmızı biber, tuz konur.  
Azar azar zeytinyağı ve limon suyu ilave edilir.  
Tabağa yerleştirilip limon dilimleri, zeytin, maydanoz yaprakları ve turşu ile süslenir.

