



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## HUMUS

4 kişilik Malzemesi  
2 su bardağı haşlanmış nohut  
1 kahve fincanı tahin  
Yarım limonun suyu  
Yarım kahve fincanı su  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
Tuz

Haşlanmış nohutu süzüp blender veya çatalla ezerek püre yapın. Tahin, su, limon suyu ve tuzu ilave edip iyice çirpin. Soğuk olarak servis yapın.

---