



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS

Malzeme:

2 su bardağı nohut
1 su bardağı tahin
2 limon
4 çay kaşığı kimyon
Yarım demet maydanoz
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
1 çay kaşığı kırmızı pul biber

Yapılışı:

Ayıklanıp yıkanmış nohudu akşamdan suya bastırın. Sabah nohutları bol suda iyice haşlayıp suyunu süzün ve kabuklarını ayırın. İyice ezin ya da robottan geçirin. Bir kaptaki baharatları, limon suyunu ve tahini iyice karıştırın. Karışımı ezilmiş nohutlara katıp kıvamı koyu ise biraz su ilâve edin ve iyice karıştırın. 1 çay bardağı zeytinyağını karışıma ilâve edip tekrar karıştırın. Tabaklara, üzerini düzelterek yayın ve kıyılmış maydanozla süsleyin.