



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVAKADOLU HUMUS

1 kase kısırlık bulgur
2 adet domates
10 adet çekirdeksiz zeytin doğranmış
2 adet yeşil soğan ince kıyılmış (isteğe bağlı)
1/2 adet soğan ince kıyılmış
1/2 demet maydanoz
1 orta boy limon suyu
Zeytinyağı
Tuz

Bir gece önceden ıslattığınız nohutları bir blender içerisine yerleştirin. Limon suyu, tahin, avokado (soyulmuş ve çekirdeksiz), kimyon, tuz ile birlikte püre haline getirin. Maydanoz ve zeytinyağı ile süsleyip servis edebilirsiniz. Ekmeklerinize sürüp çocuklarınıza yedirebilirsiniz.

