



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU HUMUS

- 1 büyük olgun avokado
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 4 kaşık tahin
- 1 taze sıkılmış limon suyu
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kaşık zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Süslemek için:
 - Birkaç tane haşlanmış nohut
 - 1 çay kaşığı pul biber
 - 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Avokadoyu ikiye bölün ve içini kaşıkla çıkartın.

Haşlanmış nohut, avokado, tahin, limon suyu, ezilmiş sarımsak, tuz ve zeytinyağını blendera alın.

Malzemeler tamamen ezilene kadar blenderdan geçirin.

Karışımı servis tabağına alın ve üzerini nohut, pul biber, zeytinyağı ile süsleyebilirsiniz.

