



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADOLU HUMUS

Nohut 200 gram haşlanmış
Avokado 2 adet olgun
Konya Bozkır Tahini 5 yemek kaşığı
Anadolu Lezzetleri -limon- suyu 1,5 adet taze sıkılmış
Sarımsak 3 diş
Zeytinyağı 1 yemek kaşığı
Tuz 1 ay kaşığı

Ortadan ikiye kestiğiniz avokadonun çekirdeğini çıkartın.
Orta kısmına kesikler attığınız avokadoyu kaşığ yardımıyla alıp rondoya aktarın.
Haşlanmış nohut, sarımsak, zeytinyağı, tahin, tuz ve taze sıkılmış limon suyu ilavesiyle pürüzsüz bir hal alana kadar karıştırın.

