



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BEZELYE HUMUS

Haşlanmış nohut 1 su bardağı  
Feast Organik Bezelye 1 su bardağı  
Sarımsak 3 diş  
Tuz 1 çay kaşığı  
Kimyon 1 çay kaşığı  
Zeytinyağı 1/2 çay bardağı  
Tahin 1/2 su bardağı  
Limon 1/2 adet  
Üstü için; maydanoz  
Nohut 1 avuç  
Feast Organik Bezelye 1 avuç  
Tereyağı 1 yemek kaşığı  
Zeytinyağı 1 yemek kaşığı  
Un 1 çay kaşığı  
Kırmızı toz biber

Bir gece önceden suya yatırılmış nohutları düdüklü tencerede 45 dakika kadar haşlayın. Bezelyeleri de 2 dakika kadar haşlayıp soğuk suya alın.

Diğer tüm malzemeleri haşlanmış nohut ile birlikte rondoya ekleyip çekin ve bekletin.

Tereyağı ve zeytinyağını sos tavasında kızdırın, içerisine toz biberi ve unu ekleyip kavurun.

Kavurduğunuz un ve biber karışımını humusun üzerine dökün.

Üzerine biraz haşlanmış nohut, bezelye ve maydanoz ekleyerek servis edin.

