



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET HUMUS

1 paket FEAST ÇANAK ENGİNAR
500 g. önceden haşlanmış nohut
2 adet közlenmiş kapyra biber
3 yemek kaşığı light labne peyniri
2 yemek kaşığı tahin
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
Zeytinyağı

Enginarları kaynar su içinde yaklaşık 15 dakika yumuşayınca kadar haşlayın.

Kapyra biberleri ve baharatlar hariç, haşlanan enginarların iki tanesini, önceden haşlanmış nohutları robota ilave edin.

Malzeme püre kıvamına gelinceye kadar robotu çalıştırın. Bu aşamada biraz sızma zeytinyağı ilave edin.

Tuzu ve kimyonu ekleyerek lezzeti artırın.

Hazırladığınız enginarlı humusu, haşladığınız çanak enginarların içine koyarak servis edin.

