



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HUMUS Bİ TAHİNA

6-8 kişilik malzeme:

250 gram nohut

toz biber ve/veya kırmızı pulbiber

2 diş sarımsak

sızma zeytinyağı

tuz

1 limon suyu

2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz yaprağı

Nohutu bir gece önceden ıslatan. Ertesi günü 45 dakika düşük ısıda kaynatın. Blendra nohutları koyun, üzerine tahin, limon suyu, tuz, sarımsak koyup 30 saniye karıştırın. Püreyi bir kaseye aktarın içine, kırmızı pul/toz biber, kıyılmış maydanoz ve sızma zeytinyağını koyup iyice karıştırıp, servis yapın.