



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS (LÜBNAN)

1 kase nohut
2 yemek kasığı tahın
1 çay bardağı z.yağı
4 diş sarımsak
1 adet limon suyu
1 tatlı kasığı toz kırmızı biber
Tuz

Nohutlar düdüklüde haşlanır, kabukları soyulur. El blenderı ya da çatal yardımı ile püre haline getirilir.

Başka ir yerde sarımsaklar ezilir.

Tahın azar azar nohuta katılıp iyice karıştırılır.

Sarımsak zeytinyağı ve limon suyu kırmızı biber ve tuz ayrı bir kaptaki karıştırılarak "azar azar" nohuta eklenir.

yanı iki kasık sos konur karıştırılır bu şekilde yedirilerek karıştırılmadığında humus kıvamı tutmaz.

ara soguk olarak yufka ya da lavas ekmek ile servis yapılır.