



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS

- 5 yemek kaşığı susam tohumu
- 3 diş sarımsak
- 200 g nohut (konserve), 3 yemek kaşığı konserve suyu (nohutları süzüp yıkayın)
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tutam şeker
- 1 tutam Arnavut biberi
- 1 tutam toz kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz (isteğe bağlı)
- 1 adet çekirdekleri ve beyaz zarı alınmış tatlı kırmızı biber (isteğe bağlı)

Susam tohumlarını üzeri kızarana kadar sürekli karıştırarak iki dakika boyunca kuru bir tavada pişirin. Bir diş sarımsağı ikiye bölün. Nohutları blender veya XL doğrayıcı aksesuarını kullanarak 2-3 yemek kaşığı nohut konservesi suyu, susam tohumları, sarımsak, yoğurt ve 1 yemek kaşığı yağ ile birlikte püre haline getirip yumuşak bir hamur oluşturun.

Limon suyunu ekleyip birkaç saniye daha karıştırarak püre haline getirin. Humusa dilediğiniz kadar şeker, Arnavut biberi, tuz ve karabiber ekleyin.

Siğ bir kaba alıp tatlı kaşığıyla spiral bir şekil oluşturun. Üzerine kalan yağı döküp toz kırmızı biber serpin. İnce kıyılmış maydanoz ve şeritler halinde kesilmiş kırmızı biberle süsleyin.

Not: Lavaş veya pideyle harika olur.

