



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HUMUS

2 su bardağı nohut  
5 yemek kaşığı Koska Tahin  
4 diş sarımsak  
1 adet limon  
½ çay bardağı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz

Nohutları ayıklayın ve haşlayın ve sonra nohutların kabuklarını tek tek ayıklayın. Haşlanmış nohut, Koska tahin, sarımsak, taze sıkılmış limon suyu, su, zeytinyağı, kimyon ve tuzu blender yardımıyla krema kıvamını alana kadar karıştırın. Üzerini zeytinyağı ve kırmızı biberle süsleyerek servise hazırlayın.

---