



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS

2 Su Bardağı Duru Nohut

½ Çay Bardağı Tahin

2 Adet Limon

2 Diş Sarımsak

½ Çay Kaşığı Kimyon

½ Çay Bardağı Su

1 Çay Kaşığı Tuz

Üzeri İçin:

2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı

Zeytin

2 su bardağı nohut dağılana kadar haşlanır. Haşlanan nohutların soğuduktan sonra kabuklarını çıkarın.

Daha sonra nohutları blender yardımı ile iyice pürüzsüz bir hale gelene kadar ezin.

2 adet limonun suyunu çıkarın. Tahin, su, tuz, kimyon ve sarımsak rendesini bir kapın içerisine alın üzerine limon suyunu ekleyin.

Hazırlanmış olan karışımı nohutların üzerine ekleyin ve krema haline gelen kadar blenderden tekrar geçirin.

Son olarak servis tabağının içerisine alın ve üzerine zeytinyağı ve zeytin ile süsleyin.

