



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS

400 gr. nohut
500 gr. tahin
4-5 limonun suyu
2.5 fincan su
3-4 diş sarımsak
Tuz
Maydanoz
Zeytinyağı

Bir gece önceden ıslatılan nohutu, tuzlu suda iyice haşladıktan sonra, kabuklarını soyunuz.

Havanda dövmek veya makineden geçirmek suretiyle iyice eziniz.

Başka bir kapta, tahinin içine limon suyu katarak, yoğurt kıvamına getiriniz.

İçine ezilmiş sarımsakları ve tuzla birlikte nohutları ilâve ediniz.

İyice karıştırarak servis tabağına koyunuz.

Üzerinde kızdırılmış kırmızı biberli zeytinyağını gezdirdikten sonra, kıyılmış maydanozları serpip, servis yapınız.

