



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

2,5 su bardağı haşlanmış nohut
Yarım çay bardağı tahin
2 limonun suyu veya 3 yemek kaşığı hazır limon suyu
1 çay kaşığı tuz
2 diş sarımsak
Yarım çay kaşığı kimyon
Yarım çay bardağı su
Üzeri için:
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Sumak

Haşlanmış nohutların kabukları soyun ve rondoya koyun (Haşlanmış nohutların kabuklarını tek tek ayıklamanız humusun kıvam ve kalitesini arttıracaktır). Ezilmiş sarımsakları küçük küçük doğrayın. Üzerine tahin, sarımsak, taze sıkılmış limon suyu, su, zeytinyağı, kimyon ve tuzu mutfak robotu ya da blender yardımıyla krema kıvamını alana kadar karıştırın. Kıvamını kalınlaştırmak için azıcık yağ, açmak için su katın. Hazırlanan humus karışımını servis tabağına alın. Üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirip, kırmızı toz biber ile sumak serpiştirin. Hazırlanan humus maydanoz ve turşu eşliğinde servis edebilirsiniz.

Not: Humus hava almayan bir kap içerisine koyulup 2 hafta buzdolabında muhafaza edilebilir.

