



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS

1 su bardağı haşlanmış nohut
3-4 yemek kaşığı tahin
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım çay bardağı limon suyu
Yarım su bardağı yeşil zeytin
4-5 yemek kaşığı kadar su
Kimyon
Karabiber
Kırmızıbiber
Tuz

Nohutlar iyice haşlandıktan sonra dışlarını soyarak ayırın. Robotun içine nohut ve 3 yemek kaşığı su da atarak iyice ezilene kadar çekin. Sonra üzerine tahin, limon suyu, zeytinyağı, tuz, kimyon, karabiber ekleyip çekmeye devam edin. Üzerin, süslemek için zeytinyağı ve kırmızı toz biber kullanabilirsiniz.

