



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HUMUS

100 gram kaynatılmış nohut  
1 diş sarımsak  
1 adet limon  
1 çay bardağı tahin  
1 su çay zeytinyağı  
1 çay kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı tuz  
Üzeri için:  
Zeytinyağı  
Toz biber

Bir gün önce suda beklettiğiniz nohutları tencereye har ateşte koyun.  
Haşlanan nohutları süzüp üzerindeki ince zarı alın.  
Bir kaba koyduğunuz nohutları iyice ezin.  
Üzerine tahini döküp bir iki dakika blendırdan geçirin.  
Sonra zeytinyağını döküp tekrar blendırdan geçirin.  
Akabinde diğer baharatları ve rendelenmiş sarımsağı ekleyip karıştırın.  
Krem kıvamındaki humusu tabaka alın üzerine çok az zeytinyağı geçirip toz biber dökün.

