



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

Nohutları haşlayıp kabuklarını çıkarın, daha sonra süzgeçten geçirerek püre haline getirin. Nohut püresinin içerisine tahin, limon suyu, zeytinyağı, su, tuz, kıyılmış maydanoz ve ezilmiş sarımsakları ekleyip karıştırın. Kıvamı koyu gelirse bir miktar daha su ekleyebilirsiniz.

