



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

MALZEME;

240 g haşlanmış nohut,
3 diş sarımsak,
4 yemek kaşığı limon suyu,
150 g tahin,
100 g tam yağlı yoğurt,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
tuz,
şeker,
1 tatlı kaşığı kimyon,
1 tatlı kaşığı tatlı kırmızı biber.

1. Nohutları damlamaya bırakın ve sarımsakla birlikte mikserde ezin.
2. Ezilmiş nohutları tahin, limon suyu, yoğurt, zeytinyağı, tuz, bir tutam şeker, kimyon ve biber ile karıştırın.