



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

3 su bardağı Tat Haşlanmış Nohut
1 su bardağı tahin
1 adet limon suyu
4-5 diş sarımsak
Tuz
Sos için
Birkaç kaşık zeytinyağı
Kırmızı toz biber
Domates
Maydanoz

Tat Haşlanmış Nohut'u kevgirden geçirerek kabuklarını ayıklayınız. Robotta veya elle İyice püre haline gelene kadar eziniz. Tahin, limon suyu ve sarımsakları ezerek püreye ilave ediniz ve karıştırınız. Düz ve kayık bir servis tabağına alarak üzerini düzeltiniz. Kırmızı biberli yağı kızartarak üzerinde gezdiriniz. Domates ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

[ML® Humus için tıklayın](#)