



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HUMUS

### MALZEMESİ

- 1,5 Su bardağı nohut
- 1 Su bardağı tahin
- 1/2 Su bardağı zeytinyağı
- 1,5 Limon suyu
- 3 Diş sarımsak
- 2 Kahve kaşığı kırmızı biber
- Yeterince tuz
- Az kimyon
- Maydanoz

### YAPILIŞI

- Geceden ıslatılmış nohutları bol su ile iyice haşlayınız.
- Et veya püre makinasından geçirin.
- Tahin iyice dövülmüş sarımsak zeytinyağı, limon suyu, tuz, 1 kahve kaşığı kırmızı biber ve kimyonu karıştırma ilâve ediniz.
- Bu karışımı servis tabağına alınız.
- Üzerini maydanoz ve kırmızı biberle süsleyerek servis yapınız.

Not: Arzu edilirse haşlanmış nohutların kabukları ayıklanır.