



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

Malzeme:

300 gram haşlanmış nohut

100 gram tahin

4 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

10 gram kimyon

1 adet limon

1 tatlı kaşığı Kırmızı toz biber

2 diş sarımsak

2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

Tuz

Nohutların kabuklarını elinizle ovalayarak ayıklayın. Kabukları çıkmış nohutları mutfak robotunda püre haline getirin. Nohut püresinin üzerine diğer malzemeyi ilave ederek karıştırmaya devam edin. Bir miktar su ile yoğunluğunu ayarlayın. Dolmalık fıstıkları üzerini süsleyip servis yapın.