



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

Malzemeler

300 gr. nohut,
750 ml. su,
30 gr. tahin,
3 diş sarımsak,
1 adet limonun suyu,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
Tuz ve karabiber.

Hazırlanışı:

Nohutları 1 gece önceden suda bekletin.

Nohut ve suyu Nutricook tenceresine koyun ve kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 20 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Nohutları süzün. Haşlama suyunu atmayın.

Nohutlar, tahin, ezilmiş sarımsak, limon suyu, zeytinyağı, tuz, karabiber ve 50 ml. haşlama suyunu mutfak robotunda çekin. Nane yaprağı ile süsleyip servis yapabilirsiniz.