



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

5 su bardağı nohut
1 çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak
1 adet limon
2 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay bardağı tahin
Birkaç tutam maydanoz

Nohut akşamdan ıslatılır. İyice haşlanıp kabukları alınır. Haşlanmış nohut, tahin, sarımsak, zeytinyağı ve limon suyu robotta ezilir. Çok katı olursa haşladığımız nohutun suyundan ½ çorba kaşığı karışıma ilave edebiliriz. Baharatlar ilave edilir. Servis tabağına alınır. Üzeri maydanoz ve kırmızı biberle-pul biber ile süslenir.

