



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik Kase

2 Bardak nohut

1 Bardak tahin

4 Diş sarımsak

2 Adet limon

10 Dal maydanoz

Haşlanmış nohutlar iyice ezilir. İçine tahin, limon suyu ve dövülmüş sarımsak eklenip iyice karıştırılır. Servis kabına alınıp, üzeri çatalla çizilir. Sana margarin tavada kırmızı toz biberle cızdırılıp humusun üzerine gezdirilir. Biraz kimyon ve kıyılmış maydanozla servis edilir.