



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS SALATASI

1,5 su bardağı nohut
2 limon
1 ay bardağı tahin
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
Arzuya göre kırmızı biber
2-3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı sumak
2-3 dal maydanoz

Nohutu 4 su bardağı kirasız su ile akşamdan ıslatınız. ıslatma suyu ile pişiriniz. Kabuklarını soyup püre makinasından veya tel süzgeçten geçiriniz. Tahin, limon suyu, zeytinyağı, tuz, ezilmiş sarımsak, 1 kahve fincanı su ve istenilen acılık elde edilinceye kadar kırmızıbiber katıp karıştırınız. Salata tabağına yerleştirip maydanoz yaprakları ve sumakla süsleyiniz.