



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HUMUS

250 gr nohut (bir gece suda bırakılıp suyu süzülmüş)

1/2 limonun suyu

2 diş sarımsak (dövülmüş)

150 gr (3/4 su bardağı) tahin

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Nohutları orta boy bir tencereye koyup yarısına kadar su doldurarak orta ateşte kaynatınız. Kaynayınca ateşin altını kısıp kapağını kapatarak, nohutları 1,5-2 saat, nohutlar yumuşak olana kadar pişiriniz.

Nohutları süzüp bir kenara bırakarak piştiği suyu saklayınız.

Nohutları havana koyup biraz suyundan ekleyerek püre haline gelene kadar dövünüz. (Nohutları elektrikli harman makinasında da püre yapabilirsiniz.)

Limon suyunu, sarımsağı ve tahini ekleyip karışım kalın ve pürüzsüz olana kadar tahta kaşıkla devamlı karıştırınız. Humus çok kalınsa biraz daha pişme suyundan ekleyip istenen kıvama getiriniz.

Humusu servis tabağına aktarıp üstüne kaşıkla zeytinyağı dökünüz. Kıyılmış maydanozla süsleyip servis ediniz.

[ML® Şam Kurabiyesi için tıklayın](#)[ML® Ful için tıklayın](#)
