



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HUMUS (TARSUS MERSİN)

Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Araştırma ve Uygulama Merkezi

Haşlanmış nohut
Maydanoz
Sarımsak
Limon
Tereyağı
Tahin
Kimyon
Karabiber
Kırmızı biber
Tuz

Haşlanmış nohutlar sarımsak ile beraber mutfak robotunda iyice çekilir. Püre kıvamına gelen karışıma tahin, limon suyu, karabiber ile tuz eklenerek bir taşım kaynatılır. Servis tabağına alındıktan sonra üzerine tere yağında yakılmış kırmızı biber ile kimyondan hazırlanan sos dökülür. Son olarak maydanoz veya kıyılmış marul ile süslenerek servise sunulur.

Not: Bu yemek adına Tarsus'ta Hıdrellez günleri Humus yemek yarışmaları düzenlenmektedir. Evlerde yapılan bu yemeği restoranlarda da kolaylıkla bulabilmekteyiz. Humus; sofralarda yemek sinisinin ortasına büyükçe bir tabakta servis edilmekte ve ağır bir yemek olması, yiyen kişilerin rahatsız olmaması için ayrıca, tatlı kaşığı konulmaktadır. Sağlık için oldukça faydalı olan humus yemeğinin içerdiği protein miktarı et ile eşdeğerdedir. Bunun için de vejeteryanların özellikle tercih ettiği bir yemek çeşididir.