



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HUMUS (TARSUS MERSİN)

2 su bardağı nohut  
4-5 yemek kaşığı tahin  
2-3 diş sarımsak  
Yarım su bardağı + 2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1.5 çay kaşığı kimyon  
1 adet limon  
1 su bardağı nohut haşlama suyu  
Tuz  
Üzeri için:  
1 avuç kavrulmuş dolmalık fıstık

Nohudu yıkayıp tencereye alın. Üzerini dört parmak geçecek kadar su ilave edip, nohut yumuşayana dek haşlayın. Daha sonra suyu süzölmüş nohut, tahin, sarımsak, yarım su bardağı zeytinyağı, kimyon, limon suyu ve tuzu blender'e alın. Azar azar nohut suyu ilave edip blender'den geçirin. Porsiyonluk fırın kaplarına veya iki adet küçük boy güveç kabına pay edin. Üzerlerine kalan zeytinyağını gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 5-10 dakika pişirin. Fırından alıp, dolmalık fıstık serpin ve sıcak olarak servis yapın.