



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUSLU KANEPE

1 paket tost ekmeđi
2 su bardađı nohut
1 ay bardağı zeytinyağı
1 su bardađı tahin
1 ay kaşığı kimyon
4 diş sarımsak
Tuz, pulbiber
1.5 limonun suyu
Ekmekleri bulamak için:
2 adet yumurta
1 su bardađı süt
2 orba kaşığı susam

Nohudu haşlayıp, suyuyla birlikte robottan geçirin. Bütün malzemeyi ilave edip, robottan çekerek humus yapın. Hazırladığınız humusu tost ekmeklerinin aralarına sürün. Yumurta ve 1 su bardağı sütü çırpın. Hazırladığınız ekmekleri önce bu karışıma, daha sonra susama bulayıp kızartın.