



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU BAKLADAN HUMUS

Su 5 su bardağı
Tuz 1-2 yemek kaşığı
Kuru bakla 1 büyük kase
Sarımsak 2 diş
Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
Tuz 1 çay kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı
Tahin 2-3 yemek kaşığı

Su ve tuz ekleyip kaynamaya bırakın.
Kuru baklaları ekleyip yumuşayana kadar pişirin.
Baklaları süzüp mutfak robotuna alın.
Sarımsak, zeytinyağı, tuz, ve karabiberi ekleyip blender'dan geçirin.
Harcı bir kaba alıp tahini ekleyin, karıştırın.
Humusu servis tabağına alın, zeytinyağı ve dereotu ile süsleyin.

