



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NOHUTLU HİBEŞ (ANTALYA)

1 su bardağı haşlanmış nohut

6 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı acı kırmızı biber

1 çay kaşığı tuz

½ su bardağı tahin

½ su bardağı limon suyu

¼ su bardağı su

Üzerine:

2-3 çorba kaşığı haşlanmış nohut

2-3 çorba kaşığı haşlanmış bezelye

3-4 zeytin

Haşlanmış nohutları ve sarımsakları döv, diğer malzemelerin hepsini karıştır, tabağa düzenle. Üzerini nohut, bezelye ve zeytinle süsle.

Not: Malzemelerin hepsi robotta da yapılabilir.

[ML@ Hibeş için tıklayın](#)

[ML@ Hibeş Videosu](#)

---