



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PRATİK HUMUS

2 Paket Duru Pratik Haşlanmış Nohut,
3 yemek kaşığı tahin,
6 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet limonun suyu
2 tutam tuz,
1 diş sarımsak rendesi,
1/2 bardak su
Üzeri için;
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
Kırmızı toz biber,
Sumak

Duru Pratik nohutları blender ile veya geniş bir kaba koyup çatal yardımı ile iyice ezin.
Üzerine limon suyu, tahin, sarımsak rendesi, zeytinyağı, su ve tuz ekleyip tekrar krema kıvamına gelinceye kadar ezin.

Hazırlanan humus karışımı servis tabağına alın.

Üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirilip kırmızı toz biber ile sumak serpiştirerek servis yapın.

