



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SALATALIK KASELERİNDE HUMUS

350 gr haşlanmış nohut  
1 kahve fincanı su  
2 kahve fincanı tahin  
1 yemek kaşığı zeytinyağ  
1 adet limon suyu  
2 diş sarımsak  
1'er çay kaşığı kimyon tuz pulbiber

Tüm malzemeler robottan geçirilir yoğun bir kıvamdaysa suyla inceltilir. Salatalıklar 3-4 parmak genişliğine kesilip iç kısımları kabak oyucağı ile çıkartılır. Oyulmuş olan yerlere tatlı kaşığı veya sıkma aletiyle humus doldurulur. Üzerlerine pul biber serpilir.