



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİN

Susam, kendi başına tadı olmayıp bir şeye dönüştüğünde anlam ifade eden bir baharattır.

Tahin de bunlardan biridir; susam tohumları kabuklarından ayrılarak belli sıcaklıklarda kavrulur, yağı çıkana kadar ezilir; nihayetinde koyu kıvamlı ama akışkan bir sos elde edilir.

Anadolu'dan Asya'nın doğusuna kadar kullanımı vardır.

Aslında humus da tek başına pek lezzetli değildir, ağız kamaştırır.

Bunun yerine, lezzetini humusta veya tahinli mezelerde gösterir ya da pekmeze karıştır tatlı olur. Özü susam olduğundan besleyiciliği yüksektir.

