



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİNLİ HUMUS

Malzemesi

2 bardak nohut
1.5 bardak tahin
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı kimyon
4 diş sarımsak (ezilmiş)
2 limonun suyu
5-6 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Nohutu en az 4-5 saat ılık suda ıslattıktan sonra yumuşayınca kadar, haşlayın. Soğuyunca nohutların kabuklarını ayıklayın. Ezerek bir tel süzgeçten geçirin. (Dilerseniz bu sonuncu işlemi mikserde yapabilirsiniz) Nohut püresine azar azar tahin, tuz, kimyon, sarımsak ve limon suyunu yedirerek katın. Bu işlemi yaparken bir tahta kaşıkla sürekli karıştırın.

Humusu bir servis tabağına aktarıp üzerini maydanozla süsleyip kırmızı biberle karıştırılmış zeytinyağı gezdirerek servis yapın.

[ML® Humus için tıklayın](#)