



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

HUMUS



1,5 Su bardağı nohut
3/4 Su bardağı tahin
1 Kahve fincanı zeytinyağı
1,5 Adet limonun suyu
2 Diş sarımsak
1,5 Tatlı kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı toz kırmızı biber
6 – 7 Dal maydanoz

- # Nohutlar haşlanır, kabukları soyulur, çatalla ezilir ya da püre makinesinden geçirilir.
- # Püre haline getirilen nohut, çukur bir kaba alınır, üzerine tahin, limon suyu, zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, tuz konur iyice karıştırılır.
- # Elde edilen karışım, servis tabağına alınır, üzerine kırmızı biber ve kıyılmış maydanoz serpilir.

Not: Bazı kaynaklarda humusa sarımsak konmaz, sumak ve kimyon katılabilir.