



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

Puré de Garbanzos con Tahini

Humus



1+1/2 vaso de garbanzos
3/4 vaso de Tahini
7 cucharadas de aceite de oliva
Jugo de 1+1/2 limones
2 dientes de ajo
1+1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta roja triturados
6-7 tallos de perejil

Hervir los garbanzos, cáscaras, y mezcla por un tenedor o la mezcla para obtener un puré.

Ponga el puré de garbanzo en una profunda bol, añadir tahin, jugo de limón, aceite de oliva, puré de ajo, sal de ella y mezclar bien.

Coloque la mezcla sobre la placa de servicio, llovizna aplastado pimienta rojo y el perejil finamente rebanado.

Nota: Algunas de las otras recetas de comidas asesorar acerca de este de no añadir el ajo, pero añadiendo cumín y zumaque.