



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Ricette di cucina

Humus

Humus



1,5 bicchieri di ceci
3/4 bicchieri di tahini
1 tazza di caffè olio d'oliva
1,5 succo di limone
2 spicchi aglio
1,5 cucchiaini sale
1 cucchiaino di peperoncino rosso
6 - 7 rami di prezzemolo

Le ceci si bolliscono e si sbuciano le conchiglie, e si schiacciano con la forchetta e dopo si fanno passarsi dalla macchina di pure.

Poi le noci che diventati pure si prendono in una ciotola a profonda, sopra si aggiungono tahini, succo di limone, olio d'olive, aglio pestati e sale si miscelano.

Questa miscela si prende nel piatto da servire, sopra si spruzzano peperoncino e prezzemolo macinato.

Nota: Nelle altre fonti c'è scritto che nel humus non si aggiunge aglio, si aggiungono cumino e sumak.