



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Пюре из Нута (Крупного Гороха), Хумус

Humus



1,5 стакана нута
 $\frac{3}{4}$ стакана кунжутной муки
 $\frac{1}{4}$ стакана оливк.масла
Сок 1,5 лимона
2 дольки чеснока
1,5 чайн.ложки соли
1 чайн.ложка красн.молот.перца
6-7 веточек петрушки

Нут отварить,очистить от кожиц,измельчить в блендаре.
Получившееся пюре переложить в глубокую посуду,добавить кунж.муку,лимон.сок,оливк.масло,давленный чеснок,соль,хорошо перемешать.
Переложить в салатницу,украсить мелко рубленным укропом и красным молот.перцем.

С некоторых рецептах этого блюда,вместо чеснока добавляется тмин и сумах.