



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  
¾ стакана кунжутной муки  
¼ 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 кожицы,измельчить в блендере.
- # 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.