



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

HİBEŞ



- 1 su bardağı tahin
- 1 su bardağı sıcak su
- 3 diş sarımsak
- Yarım adet limon
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı

- # Sarımsaklar ezilir. Limon sıkılır.
- # Karıştırma kabına tahin, sarımsak ve sıcak su eklenir, iyice karıştırılır.
- # Üzerine limon suyu, zeytinyağı, tuz, kırmızı pul biber ve kimyon eklenir, biraz daha karıştırılır.
- # Servis tabağına konur ve sofraya getirilir.

Not: Hibesh Antalya bölgesinde hazırlanan bir iştah açıcı yiyecektir. Katılaşmaması için sıcak su kullanılması tavsiye edilir.