



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

HUMUS



1,5 Su bardağı nohut
3/4 Su bardağı tahin
1 Kahve fincanı zeytinyağı
1,5 Adet limonun suyu
2 Diş sarımsak
1,5 Tatlı kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı toz kırmızı biber
6 - 7 Dal maydanoz

Nohutlar haşlanır, kabukları soyulur, çatalla ezilir ya da püre makinesinden geçirilir.

Püre haline getirilen nohut, çukur bir kaba alınır, üzerine tahin, limon suyu, zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, tuz konur iyice karıştırılır.

Elde edilen karışım, servis tabağına alınır, üzerine kırmızı biber ve kıyılmış maydanoz serpilir.

Not: Bazı kaynaklarda humusa sarımsak konmaz, sumak ve kimyon katılabilir.