Sastojci:

800g leblebija,
4 kašičica tahinija (susam pasta),
2 češnja belog luka,
1 kašičica morske soli,
6 kašika hladno cеđenog maslinovog ulja,
3 kašike soka od limuna, paprika i peršun (po izboru)

Priprema:

Potopite leblebije u vodu i ostavite ih da prenoće, a sledećeg dana ih kuvajte oko sat vremena. Kada se skuvaju, ubacite ih u blender i
dodajte dobro usitljeni beli luk i so,
a potom postepeno dodajte tahini, maslinovo ulje i sok od limuna.
Kada dobijete kompaktnu smesu, humus je spreman za posluženje.
Ukoliko želite, prilikom serviranja ga možete ukrasiti mlevenom paprikom i peršunom.

| A | B | C | D |
|---|---|---|---|
| 800 | 1000 | 1.25 | leblebije, gram |
| 4 | 5 | 1.25 | tahini, kasicica |
| 2 | 2.5 | 1.25 | beli luk, cesanj |
| 1 | 1.25 | 1.25 | morska so, kasicica |
| 6 | 7.5 | 1.25 | maslinovo ulje, kasika |
| 3 | 3.75 | 1.25 | sok od linmuna, kasika |
| | | | persun paprika po izboru |

et1 +
AutoBackup 280%