



Кај нас се почесто може да се најде хумус, специјалитет од блискиот исток кој се прави од наут. И погодете што, хумусот многу лесно може да го направите и сами.

Потопете 250 гр наут (сирови леблебии) во 3 пати поголемо количество вода, да одстојат преку ноќ.

Истурете ја водата во која е потопен наутот, налејте нова вода, така да има 2 пати повеќе вода од набабрените леблебии.

Додадете 2 цм комбу алги (не е задолжително) и варете во експрес лонец 45 минути, или во обичен лонец, отприлика час и половина. Додадете 2 лажици соја сос – тамари (по избор) и варете уште 5 минути.

Процедете ги леблебиите, но водата зачувајте ја. Потоа леблебиите ставете ги во блендер, сомелете ги со малку вода (онаа во која се вареле), 4 лажици маслиново масло, 3 лажици сок од лимун, 4 лажици таан (путер од сусам) и 3 чешниња лук.

Додадете од водата во која се вареле леблебиите, онолку колку е потребно за да се добие фина, густа маса. Хумусот е одличен додаток на соја шницли, плескавици од леќа, или друг зеленчук.