

Hummus

Hummus jest przepyszny i latem, i zimą. Idealny jako przekąska podczas letniego grillowania.

Można go przygotować z ciecierzycy z puszki lub z suchej ciecierzycy odpowiednio długo namoczonej w wodzie i gotowanej pod przykryciem. Ja lubię wszystko robić sama od początku do końca:)



Składniki na hummus:

- 250 g ciecierzycy (uprzednio namoczonej przez 12 godzin i gotowanej do miękkości),
- około 100 ml wody pozostałej po gotowaniu ciecierzycy,
- 5 łyżek sezamu,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,

- 1 łyżka oleju sezamowego,
- 2-3 ząbki czosnku,
- sól i sok z cytryny do smaku

Przygotowanie tahini:

1. Sezam uprażyć do złotego koloru na patelni. Wystudzić.
2. Zblendować dodając oliwy z oliwek.

Przygotowanie hummus:

1. Do powstałej pasty tahini dodawać stopniowo resztę składników. Zblendować.
2. Idealny do chlebków pita. Smacznego!