Hummus z ciecierzycy

data aktualizacji: 2021.02.05 autor: Redakcja



Składniki:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy, namoczonej przez noc w zimnej wodzie
- 1 szklanka jasnej pasty tahini
- 50 ml zimnej wody
- sok z połowy cytryny
- 3 ząbki czosnku
- szczypta soli

Dodatki:

- oliwa z oliwek
- posiekana pietruszka
- wędzona papryka
- posiekana kolendra
- zatar

Przygotowanie:
Ciecierzycę moczymy przez 8-12 godzin, następnie gotujemy do miękkości. Ugotowaną ciecierzycę umieszczamy w pojemniku blendera, dodajemy tahinę, sól, sok z cytryny i czosnek. Wszystko blendujemy na gładką masę. Miksując stopniowo dodajemy zimną wodę, aby uzyskać kremową konsystencję.
Gotowy hummus wykładamy do miseczki i podajemy z ulubionymi dodatkami.

Smacznego!

Źródło: https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/37879-hummus-z-ciecierzycy