

Hummus

Co kupić?

- 1 puszka ciecierzycy lub 1 duża szklanka ugotowanej ciecierzycy
 - 2 łyżki soku z cytryny
 - 3 łyżki pasty tahini (pasty sezamowej)
 - 3 łyżki oliwy z oliwek
 - 3 łyżki ciepłej wody
- duża szczypta kuminu
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- natka pietruszki

Jak przygotować?

1. Ciecierzycę odsącz z zalewy (jeśli korzystasz z tej w puszcze).
2. Czosnek obierz, natkę pietruszki posiekaj.
3. W misie robota kuchennego lub w wysokim naczyniu (jeśli używasz blendera) umieść wszystkie składniki z wyjątkiem pietruszki.
4. Miksuj kilka minut, aż masa uzyska jednolitą konsystencję.
5. Jeśli hummus będzie za gęsty, możesz dodać więcej wody.
6. Gotowy hummus podawaj z pietruszką.