

HUMMUS

„Hummus to pasta z ciecierzycy, jest prosta w przygotowaniu i bardzo uniwersalna. Możecie użyć jej na kanapkę, jako dodatek do domowej pily, podplomyka. W dodatku możecie przygotować ją ze świeżej gotowanej ciecioriki lub z puszkowanej i stoikowanej.”



SKŁADNIKI:

- **Puszka gotowanej ciecierzycy lub stoik lub ok 1 szklanki surowej ciecierzycy**
- **2 zębki czosnku**
- **3 łyżki soku z cytryny**
- **5 łyżek pasty tahini (pasta sezamowa)**
- **1 łyżeczka kminu rzymskiego (kuminu)**
- **Sól i pieprz**

Dodatki: oliwa z oliwek, sos paprykowy

PRZYGOTOWANIE:

- **Jeśli używasz gotowej ciecierzycy przejdź dalej, jeśli nie. To dzień wcześniej namocz surową ciecierzycę w wodzie. Rano optukaj, przelej wodą, przetóź do garnka, dodaj 1 łyżeczkę sody oczyszczonej, zalej wodą. Gotuj około godziny do miękkości. Ciecierzycy musi być bardzo dobrze ugotowana, wtedy hummus będzie kremowy. Po ugotowaniu przelać ciecierzycę i wrzucić do miski, ale nie wylewać wody z gotowania! Poczekać aż wszystko dobrze wystygnie.**

- Ciecierzycę z puszki przelać przez sito.
 - Następnie do miski z ciecierzycą dodać tahinę, sok z cytryny, 2 ząbki czosnku, kumin i miksować lub blendować na gładką masę. Dodawać wodę z gotowania ciecierzycy lub zimną wodę tak aby uzyskać gładki i kremowy hummus. Musicie sami ocenić jaka gęstość Wam odpowiada. Następnie doprawić solą i pieprzem.
- Na górę do podania wylać oliwę z oliwek, jeśli nie smakuje Wam podstawowa wersja możecie dodać sos paprykowy, paprykę suszoną i wymieszać.