

hummus od podstaw, żadnych półproduktów:)



Autor: **DomowaPiwniczka**
Przepisów: **254** Ocena: **2513**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Ciecierzycyca - 1 szklanka
- Sezam - 1/3 szklanki
- Oliwa z oliwek - 1/3 szklanki
- soda oczyszczona - 1/3 łyżeczki do namoczenia ciecioriki
- czosnek - 2 ząbki
- kumin mielony - 1/3 łyżeczki
- sok z jednej cytryny
- sól, pieprz - po szczycie tuż przed podaniem

Sposób przygotowania:

- 1 Ciecierzycę przepłukuję przez sito i zalewam przegotowaną wodą. Proporcja 1:4, tzn cztery razy tyle wody co fasoli.
Dodaję sodę i moczę przez noc. Dzięki sodzie krócej się gotuje i ciecierzycyca jest mięciutka, ma kremową konsystencję.
- 2 Dolewam szklankę wody (nie wylewam starej) i gotuję 45-60 minut. Zbieram szumowiny jak z rosółu :)
Odlewam wodę niezbyt dokładnie... do innego naczynia (nie wylewam, bo reguluję nią konsystencję hummusu dodając ją przy miksowaniu).
Studzę.
- 3 Na patelni prażę sezam. Na suchą beztłuszczową i rozgrzaną patelnię wrzucam ziarna. Mieszam, aby miał złocisty kolor, pilnuję, aby się nie przypalił. Jeśli jakieś ziarna zbrązowieją, odrzucam je.
Studzę resztę.

Przekładam do kubka, dolewam oliwę i blenduję na gładką masę.

Tak właśnie robię domową pastę tahini, czyli pastę sezamową :) W klasycznym przepisie na hummus dodaje się ją do ciecioriki.

Ma dość płynną konsystencję, mniej więcej jak miód. Taką potrzebuję, taką łatwiej się miksuje nie ryzykując spalania blendera:)

- 4 Do ciecioriki dodaję moją domową tahini, czosnek przeciśnięty przez praskę, zmielony kumin (bo to danie z roślin strączkowych), sok z cytryny i miksuję blenderem ręcznym na gładką masę.
Powoli, małymi porcjami dolewam wodę z gotowania ciecioriki. Działa jak piana z białek jaja

nadając kremową, puszystą konsystencję hummusowi.

Dodaję jej tylko tyle, żeby hummus swobodnie dawał się nabrac na łyżkę (nóż, warzywo) nie skapując z niego.

Gotowe! Przechowuję do 5 dni w lodówce w szklanym naczyniu, najczęściej w słoiku.

5 Podaję z posiekaną natką pietruszki i słupkami warzyw:

- zielony lub kiszony ogórek,
- marchew
- biała rzodkiew
- kalarepa
- seler naciowy.

Sól i pieprz każdy indywidualnie już dodaje w swojej miseczce:)

Świetnie sprawdza się jako drugie śniadanie do pracy, wystarczy wrzucić słoiczek do torebki i po drodze wpaść do sklepiku na rogu po minimarchewki :)

Smacznego:)

Twoje notatki do przepisu: