

Klasyczny hummus



Autor: [szpileczkiibabeczki blog](#)
Przepisów: 336 Ocena: 2785



3-4 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 2 puszki ciecierzycy po 400 g,
- 100 G pasty tahini,
- 1 ząbek czosnku,
- 5 łyżek oliwy,
- sok z jednej cytryny,
- 8 łyżek ziemnej wody,
- przyprawy: płaska łyżeczka soli, 1/3 łyżeczki pieprzu.

Sposób przygotowania:

- 1 Ciecierzycę z puszki odsączamy z wody. Zamiast ciecierzycy możemy użyć ciecioriki. Wrzucamy do wysokiego naczynia. Dodajemy również pastę tahini (zmielony na gładko prażony sezam). Przyprawiamy solą i pieprzem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodajemy również oliwę, sok z cytryny i zimną wodę. Całość blendujemy blenderem ręcznym typu żyrafa.

Całość blendujemy kilka minut do uzyskania gładkiej i jednolitej konsystencji. Następnie przygotowaną pastę próbujemy jeżeli jest taka potrzeba doprawiamy do smaku. Jeżeli lubimy pikantny smak możemy dodać odrobinę chilli lub ostrej papryki. Możemy też dodać ulubione zioła i przyprawy.

Ja hummus posypałam dodatkowo przyprawą czosnek suszony pomidor bazylią.

Domowy hummus przechowujemy w lodówce, najlepiej w szklanym naczyniu z zamknięciem. Może tak leżeć śmiało nawet tydzień.

Smacznego.

Twoje notatki do przepisu: