Domowy hummus w 3 smakach

Cotakpachnie?

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- ciecierzyca - 1 szklanka
- pasta tahini - 3/4 szklanka
- woda - 1/2 szklanka
- oliwa - 1/4 szklanka
- czosnek - 2-3 ząbek
- cytryna - 1 szt.
- sól - do smaku
- suszona lub świeża czerwona papryka - do smaku
- suszona lub świeża papryka chilli - do smaku
- suszone pomidory - kilka szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namoczyć w wodzie na kilka godzin (najlepiej na noc).
Następnie wypłukać ciecierzycę zimą wodą i ugotować na miękko (40-60 min aż ziarno będzie rozpadać się w palcach).
Odsączyć i przepłukać zimną wodą.
Dodać pastę tahini, czosnek i sok z cytryny.
Zblendować (około 2 minuty). Dodać wodę i miksować jeszcze 3-4 minuty. Dodać oliwę i doprawić solą do smaku. Wymieszać.

KROK 2: Wersja paprykowa:
Wszystko jak wyżej, tylko po dodaniu wody podczas blendowania dodać słodką i ostrą paprykę (u mnie świeże, ale mogą być też te w proszku).

KROK 3: Wersja pomidorowa:
Wszystko jak w przepisie podstawowym, tylko po dodaniu wody podczas blendowania dodać kilka suszonych pomidorków (ja dodałam 4, jednak następnym razem dodam na pewno więcej, bo według mnie smak wyszedł zbyt delikatny)