Hummus

wegeweda

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Kuchnia (region): **hiszpańska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- ciecierzyca ugotowana - 2 szklanka
- czosnek - obrane - 2 ząbek
- tahini (pasta sezamowa) porządne - 2 łyżka
- kmin rzymski - 1 łyżeczka
- sok z cytryny - 2 łyżeczka
- oliwa z oliwek lub olej sezamowy - 3 łyżka
- woda - 3 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - szczypta
- - do dekoracji -
- natka pietruszki lub kolendry - trochę
- ziarna ugotowanej ciecierzycy - kilka
- oliwa lub olej sezamowy - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki hummusu umieść w misie lub kielichu blendera i zmiksuj. Jeśli zależy Ci na bardziej gładkiej konsystencji, dodaj więcej wody. Ja lubię, gdy hummus ma wyczuwalne grudki