Hummus

Skoter

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | średni | 6 porcji

Składniki:

- czarna pasta sezamowo tahini - 2 łyżka
- ciecierzyca - 1 szklanka
- oliwa z oliwek - 3 łyżka
- sok z cytryny - 2 łyżka
- czosnek - 2 ząbek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzyce namoczyć na 12 godzin w zimnej wodzie. Następnie odlać wodę w której się moczyła, zalać ponownie wodą i ugotować do miękkości - około 45 minut. Wystudzić i odlać wodę w której się gotowała, ale nie wylewać. Zblendować

KROK 2: Dodawać pozostałe składniki i blendować do uzyskania gładkiej jednolitej masy