



Hummus z czosnkiem niedźwiedzim

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [sosy](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

ugotowana i odcedzona ciecierzycza - 250 g

świeże liście czosnku niedźwiedziego - 25-30 g

pasta tahini - 2 łyżka

oliwa z oliwek - 1 łyżka

bulionetka domowa warzywna (opcjonalnie dobrej jakości przyprawa typu jarzynka) - 1/2 łyżeczka

cytryna (sok i skórka) - - 1 szt.

sól i pieprz - - do smaku

ewentualnie odrobina wody -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do blendera włożyć posiekany z grubsza czosnek niedźwiedzi, rozdrobnić. Dodać ugotowaną ciecierzycę, pastę tahini, oliwę, pastę warzywną (bulionetkę), skórkę otartą z cytryny (1/4 łyżeczki), 1-2 łyżeczki soku z cytryny, sól i pieprz. Zmiksować na pastę. Jeżeli będzie za gęsta można dodać odrobinę wody. Ewentualnie doprawić i przełożyć do miski.

KROK 2: Można skropić hummus z czosnkiem niedźwiedzim oliwą i posypać posiekanym czosnkiem niedźwiedzim. Podawać z bagietką lub warzywami.