




## Hummus z fasoli adzuki z sumakiem i czerwonym pieprzem

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

### Składniki:

fasola adzuki - 1 szklanka

sól - - do smaku

kmin rzymski - - szczypta

cytryna - 1/2 szt.

pieprz czerwony - - do smaku

oliwa z oliwek - 50 ml

sumak - - do smaku

tahina - 2 łyżka

czosnek - 1-2 ząbek

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Fasolę adzuki namocz na całą noc. Rano odcedź i zalej świeżą wodą. Gotuj bez soli 40 minut pod przykryciem. Kiedy będzie miękka odlej pół szklanki wody z gotowania fasoli, ponieważ będzie potrzebna do rozrzedzenia hummusu. Fasolę odcedź na sicie i wystudź. Następnie umieść ją w blenderze i z miksuj z pozostałymi składnikami: tahiną, sokiem z cytryny, oliwą, solą, wodą z gotowania fasolki, kminem rzymskim i czosnkiem. Wylóż na talerz, polej oliwą i posyp sumakiem oraz czerwonym pieprzem. Podawaj z płaskim chlebkiem.