Hummus z kurkumą

foodmania

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

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

- ciecierzyca - 400 g
- tahini - 2 łyżka
- sos sojowy - 2 łyżka
- czosnek - 2 ząbek
- olej lniany - 2 łyżka
- kurkuma - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Słoneczny hummus najlepiej smakuje po schłodzeniu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę namocz przez 12 godzin, po czym ugotuj (około godziny).

KROK 2: Ostudzoną ciecierzycę zblenduj z 1 szklanką wody, w której się gotowała i pozostałymi składnikami.

KROK 3: Gotowy hummus przełóż do miski i udekoruj dowolną „zieleniną”.