Mój idealny hummus ;)

Zdrowie na języku

Polecane na:

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- ciecierzyca - 100 g
- Nasiona sezamu - 100 g
- Sól morska - 1/2 łyżeczka
- Sok z cytryny - 1 łyżka
- Czosnek - 1 ząbek
- Pieprz ziołowy i prawdziwy - szczypta
- Woda z ugotowanej ciecierzycy - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę, dzień wcześniej zalej wodą i pozostaw na noc.

KROK 2: Następnie odlej pozostałą wodę. Ziarna przepłucz. Zalej świeżą wodą, dodaj 1 płaską łyżeczkę sody oczyszczonej i gotuj do miękkości. Z sodą oczyszczoną czas trwania gotowania skraca się mniej więcej o połowę, co daję ok. 40 minut gotowania.

KROK 3: Z sezamu przygotuj tahini. Przepis znajdziesz na moim koncie. http://gotujwstylueko.pl/przepisy/tahini-100-tylko-z-nasion-sezamu-:

KROK 4: Ugotowaną ciecierzycę odsącz z wody, ale jej nie wylewaj!

KROK 5: Do malaksera wsyp ugotowaną cieciorkę, dodaj przygotowaną pastę tahini, wyciśnięty ząbek czosnku i wszystkie pozostałe składniki. Miksuj do uzyskania gładkiej, bezgrudkowej konsystencji.