
Dip hummus

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3567 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 1,5 godz.

120 g grochu włoskiego,

1 cebula,

1 ząbek czosnku,

3 łyżeczki oliwy,

2-3 łyżeczki pasty tahina (sezamowej),

1/2 łyżeczki kurkumy,

sol,

2-4 łyżki soku cytrynowego.

1. Groch zalac wrzaca woda i moczyć przez 8 godz.
2. Groch odcedzić, nie wylewając wody, w której się moczył.
3. Cebule i czosnek posiekać. Lekko podsmażyć w 2 łyżeczkach oliwy, dodać kurkumę i odrobinę wody z moczenia. Dodać groch, zalac woda z moczenia na 3 cm powyżej poziomu grochu i doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień i gotować tak długo, aż będzie miękki (ok. 1 godz.). Stary groch wymaga dłuższego gotowania.
4. Groch odcedzić, wywar zachować. Groch rozgnieść widelcem, wlać kilka łyżek wywaru i zmiksować lub przetrzeć przez sito. Pasta powinna mieć konsystencję majonezu.
5. Przełożyć do miski, dodać sol, sok z cytryny, pastę tahina i dobrze wymieszać.
6. Hummus przełożyć do płaskiej miski i przybrać posiekaną zieloną pietruszką.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 12.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)

Hummus jest po prostu pyszny. Nigdy nie dodawałam kurkumy, ale to raczej dla koloru. Podaję w taki sposób: rozsmarowany na talerzu, skropiony oliwą i przybrany siekanymi oliwkami. Najlepiej smakuje z macą; zrobić elastyczne ciasto z mąki, wody i odrobiny soli, wałkować na cieniutkie placuszki, piec na patelni bez tłuszczu z dwóch stron, aż porobią cię brązowe bąble. Pychota.

Nadesłał(a):Kasia Sz. 2006-04-06 15:04:37