Hummus

Dodano: 2005-01-09 13:50:49
Zmodyfikowano: 2008-04-14 07:50:49
Język: Polski
Odwiedzono: 5428 razy.

340 g ciecierzycy,
1 mała suszona papryczka chilli,
1/2 łyżeczki całych lub mielonych nasion kminku,
1 ząbek czosnku, 1 1/2 łyżki tahini (pasty z nasion sezamu),
4 łyżki oliwy,
2 łyżki soku z cytryny,
1 łyżeczka soli
świeżo zmielony czarny pieprz

Cieciorkę namaczamy na noc. Osączamy, zalewamy świeżą wodą, solimy i gotujemy pod przykryciem przez 1,5 godz., co jakiś czas odszumowując. Odcedzamy, zachowując odrobinę wody z gotowania. Rozcieramy w moź dzierzu chilli i kminek z łyżeczką soli. Czosnek miażdżymy, mieszamy z chilli i kminem oraz z ciecierzycą i pastą tahini. Przekładamy wszystko do malaksera i rozcieramy na gładką

masę, dodając stopniowo oliwę. Doprawiamy humus pieprzem, sokiem z cytryny i ewentualnie solą. Jeśli chcemy, by sos był rzadszy, dodajemy odrobinę wody z gotowania ciecierzycy. Uwaga: do tej potrawy możemy użyć także cieciorki z puszki, wtedy jej nie gotujemy. Pastę tahini zastąpimy 1,5 łyżeczki nasion sezamu zmielonymi w młynku do kawy i wymieszanymi z łyżeczką oliwy.

Nadesłał: maritom <>

jadlam w stanach poprostu rewelacja tylko dla znawcow
Nadesłał(a):G i A 2006-01-11 18:01:51