

INGREDIENCE:

400 g cizrna
(přeměděná) nebo (1 x plechovka = 400 g)

2 lžíce tahini (24 g)

60 ml ledové vody

5 lžic olivového oleje (100 ml)

1 lžička mšičí kmínu (5 g)

1 lžička červené papriky (5 g)

1 lžička soli (5 g)

2 stroužky česneku (10 g)

(to je
množství - na cca 6 porcí)

Pokud chcete hummus

připravte opravdu rychle, připravte ji uvařenou sterilovanou cizrnu, kterou přeměděte v mixéru s propláchnuté vodou a nechte ji odkapat. Zde je to přeměděné na vaším mlsném jazýčku a trpělivosti. A chcete-li být tradiční, a vychutnat si echt chuť cizrny, nechte sušenou cizrnu přeměděnou alespoň 8 hodin bobtnat v dostatečném množství vody. Poté ji slijte a propláchněte a postupujte dále.

Do mixéru tedy vhodíme cizrnu a přidáme

všichni olivový olej,

lžíce ledové vody

(opravdu ledová, to je prostě tradice) a všechny koření - česnek, mšičí kmín a také tahini

a sůl.

Směs by měla být krásně hladká a pokud by se vám zdála příliš hustá, přidejte trošku olivového oleje. A je hotovo!

K hummusu se skvěle hodí na
pálky nakrájené různě druhy zeleniny – mrkev, papádky celer, okurka.
Vápník je také dobrá pita
chleba nebo libanonská chleba – obě se dají velmi jednoduše

koupit v každém supermarketu nebo připravit doma.

DALŠÍ MOŽNOSTI OCHUCENÍ:

s kořením

– připravte si první bylinky – koriandr, bazalku nebo tymiánku se
sušenými rajčaty – připravte je buď pomocí mixovače, nebo je lehce
posekejte a připravte až do hotové směsi promixujte
jej společně s červenou pepřovou omáčkou
zvláštní chuť kari nebo kurkum připravte
medvedí česnek, pokud je jeho sezona

–
vám chutná!

PÁŇA – panáček a její recepty