

TO JE ALE HUMUS... NE! TO JE HUMMUS!!!

ÄŒtvtek, 09 Äæerven 2022

Nojo, nenÄ- humus jako hummus, ten se dvÄ›ma "m" je bezva dobrota. A kupodivu zdravÄ¡, sice to mÄ¡ nÄ›jakÄ© ty kalorie, ale poÄ™Ä¡d lepÄ¡k bÄ¬Ä•ku nebo Ä•tyÄ™i vÄ›trnÄ-ky. JÄ¡ vÄ-m, Ä¾e ze mne mluvÄ- tak trochu zÄ¡vist, Ä¾e je na sítce Ä™Ä- si ty proklatÄ© dobroty mohou bez vÄ½Ä•itek a hlavnÄ› bez sebemenÄ¡Ä-ch nÄ¡sledkÄ- na tajli dÄ¡t. Taky jsem taková bÄ½vala, jo jo. Ale zas - kdyÄ¾ jsem se jako mladÄ¡ trÄ¡pila, tak jsem mohla snÄ-st celou Ä¡kolnÄ- jÄ-delnu na posezenÄ-, a byla jsem Ä¡lank. TeÄ•, kdyÄ¾ mÄ¡m nÄ›jakÄ½ ten srdcebol, tak to zajÄ-dÄ¡m. "Co jÄ¡ uÄ¾na tom svÄ›tÄ› mÄ¡m, nikdo uÄ¾nenÄ- a nebude zvÄ›davej, jsem jen protivnÄ¡ bÄ¡ba..." A Ä¡up, vyhrabu utajenou Ä•okolÄ¡diÄ•ku.

Humus je studenÄ½ pokrm levantskÄ©ho pÄ°vodu. PÄ™ipravuje se z uvaÄ™enÄ© a rozmaÄ•kanÄ© cizrný smÄ•chanÄ© se sezamovou pastou, kterÄ© se Ä™Ä-kÄ¡ tahini. NechybÄ- v nÄ›m olivovÄ½ olej, citronovÄ¡ Ä¡Ä•jva, sÅ¡l a Ä•esnek. OblÄ-benÄ½ je zejmÄ©na v oblasti StÄ™ednÄ-ho vÄ½chodu, ale rozÄ¡Ä-Ä™il se do svÄ›ta dÄ-ky svÄ© vÄ½bornÄ© chuti a prospÄ•Ä¡nÄ½m vlastnostem.

NÄ¡zev je odvozen z arabskÄ©ho á¥immaá¹£ - cizrný, zÄ¡kladnÄ- sloÄ¾ky tohoto jÄ-dla. NejstarÄ¡ Ä- recept na pokrm podobnÄ½ souÄ•asnÄ©mu humusu, se ale obeÄ•je bez tahini a Ä•esneku, pochÄ¡zÄ- ze 13. stoletÄ- z Egypta. Humus se v souÄ•asnÄ© podobÄ› poprvÄ© objevil aÄ¾na konci 19. stoletÄ- v DamaÄ¡ku.

JinÄ¡ povÄ›st Ä™Ä-kÄ¡, Ä¾e se zrodil za sultÄ¡na Saladina, kterÄ½ se proslavil boji s kÄ™iÄ¾Ä¡ky. AÄ¥ uÄ¾ je pravda jakÄ¡koliv, patÄ™Ä- dnes k nejstarÄ¡-m pÄ™ipravovanÄ½m jÄ-dlÄ- m na svÄ›tÄ›.

Ale teÄ• pozor á€“ pokud chcete odpudit to sÄ¡dÄ©lko, co se na vÄ¡s kdesi drÄ¾Ä-, je hummus to pravÄ©.

VÄ¡Ä¾e na sebe vodu a rychle vyvolÄ¡ pocit sytosti, pÄ™ispÄ-vÄ¡ proto k boji proti obezitÄ>.

Obsahuje vitamÄ-ny skupiny B, vitamÄ-n A a E, kyselinu listovou, hoÄ™Ä•Ä-k, Ä¾elezo, vÄ¡pnÄ-k, zinek, draslÄ-k.

DÄ-ky cizrnÄ›, sezamovÄ©mu semÄ-nku a olivovÄ©mu oleji je hummus bohatÄ½ na nenasycenÄ© tuky. Tyto tuky jsou dÄ-leÄ¾itou souÄ•Ä¡stÄ-zdravÄ©ho jÄ-delnÄ-Ä•ku a majÄ- na lidskÄ© zdravÄ- mnohem pÄ™Ä-znivÄ›jÄ- vliv neÄ¾ tuky nasycenÄ©, kterÄ© se vyskytujÄ- zejmÄ©na v Ä¾ivoÄ•iÄ¡nÄ½ch potravinÄich.

TeÄ• vÄ¡m pÄ™edstavÄ-m recept naprostě nejzÄ¡kladnÄ›jÄ- se kterÄ½m mÄ-Ä¾ete veselé pracovat dÄ¡l a ochucovat ho. Na konci receptu najdete tedy i tipy, jak ho ozvlÄ¡tñit.

INGREDIENCE:

400 g cizrna
(pÅ™edvaÅ™enÃj) nebo (1 x plechovka = 400 g)

2 lÅ¾ce tahini (24 g)

60 ml ledovÃ© vody

5 lÅ¾ic olivovÃ©ho oleje (100 ml)

1 lÅ¾iÄ•ka Å™skÃ©ho kmÃ-nu (5 g)

1 lÅ¾iÄ•ka Ä•ervenÃ© papriky (5 g)

1 Å¡petka soli (5 g)

2 strouÅ¾ky Ä•esneku (10 g)

(to je
mnoÅ¾stvÃ- na cca 6 porcÃ-)

Pokud chcete hummus

pÅ™ipravíte opravdu super rychle, Ä•apněte jiÅ¾ uvaÅ™enou sterilovanou cizrnu, kterou pÅ™ed mixovÃjnÃ-m proplÄ;chnÄ›te vodou a nechte ji odkapat. Zde je to pÅ™edevÅ;jÃ-m na vaÅjem mlsnÃ©m jazÄ½ku a trpÄ›livosti. A chcete-li bÄ½t vÃ-ce tradiÄ•nÃ-, a vychutnat si echt chuÅ¥ cizrny, nechte suÅjenou cizrnu pÅ™ed pÅ™Ã-pravou alespoÅ^ 8 hodin bobtnat v dostateÄ•nÃ©m mnoÅ¾stvÃ- vody. PotÃ© ji slijte a proplÄ;chnÄ›te a postupujte dÄ¾le.

Do mixÃ©ru tedy vhodÃ-me cizrnu a pÅ™idÃjme vÄ›tÄjnu olivovÃ©ho oleje, pÃjír lÅ¾ic ledovÃ© vody (opravdu ledovÃ©, to je prostÄ› tradice) a vÅjecho koÅ™enÃ- â€“ papriku, Ä•esnek, Å™skÃ½ kmÃ-n a takÃ© tahini a sÄ™l.

SmÄ›s by mÄ›la bÄ½t krÃjsnÃ› hladkÃj a pokud by se vÃjm zdÃjla pÅ™Ã-liÅj hutnÃj, pÅ™idejte jeÅjtÄ› troÅjku olivovÃ©ho oleje. A je hotovo!

K hummusu se skvěle hodí na
řípaláky nakrýjené různé druhy zeleniny až mrkev, římpapákata či celer, okurka.
Vášborník je také dobrý pita
chleba nebo libanonský chléb až obyčejně se dají jí¾ velmi jednoduše
koupit v každém supermarketu nebo připravit doma.

DALÁ ŘÍMOVOSTI OCHUCENÍ:

s kořením
až pár minut dejte římerství bylinky až koriandr, bazalku nebo třeba pařítku.se
sušenými rajčaty až pár minut dejte je buď pár minut mixováním, nebo je jen lehce
posekejte a pár minut dejte až do hotového směsi promixujte
jej společně s římerenou až epouvyzkoujejte
zvláště chuť kari nebo kurkumou až dejte
medvěd - římesnek, pokud je jeho sezona

Až
vám chutná!

PŘÍJMA až paní - římeuba a její recepty