



Cizrnový hummus

Ingredience

cizrna: **75 g**
česnek - stroužky: **2 ks**
vývar z cizrny: **50 ml**
olivový olej: **25 ml**
tahini pasta: **1 PL**
citronová šťáva: **1 PL**
římský kmín drcený
sůl

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Cizrnu neboli římský hrách si musíme nachystat den před plánovanou přípravou hummusu. Propláchneme ji, dáme do hrnce, ve kterém ji budeme vařit a...

Cizrnový hummus - recept

Cizrnu neboli **římský hrách** si musíme nachystat den před plánovanou přípravou hummusu. Propláchneme ji, dáme do hrnce, ve kterém ji budeme vařit a necháme přes noc namočenou ve vodě. Druhý den ji vaříme ve stejné (mírně osolené) vodě asi jednu hodinu. **Cizrna** musí být při přípravě pomazánky opravdu dostatečně uvařená, rozměklá na máslovou konzistenci.

Jakmile dosáhneme požadované konzistence, scedíme cizrnu a vývar a obojí necháme vychladit. Pak cizrnu promícháme s citronem, prolisovaným česnekem, vychlazeným vývarem, římským kmínem a solí a rozmixujeme dohladka. Nakonec přidáváme pastu tahini, která všechny ingredience propojí. Je nutné ji přidat opravdu až na závěr, jinak se nám nepodaří umixovat tak jemná pasta.

Cizrnový hummus je možné dále kombinovat s dalšími přísadami - s červenou řepou, s dýní nebo s fazolkami mungo. Lze jej připravit také z naklíčených semínek cizrny, nikoliv z vařených.

Cizrnový hummus podáváme buď s pečivem nebo jako dip k zelenině nakrájené na proužky.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí