

Hummus

1 plechovka sterilované cizrny v mírně slaném nálevu nebo cca 240 g doma vařené cizrny

špetka soli

pepř a chilli podle chuti

2 polévkové lžíce (olivového) oleje

2 polévkové lžíce sezamové pasty tahini

1-2 stroužky česneku

šťáva z půlky citronu nebo limetky

Všechny suroviny rozmixujeme ponorným mixérem do hrubosti/jemnosti, která nám vyhovuje. Pokud je hummus příliš hustý, přidáme trochu nálevu z cizrny. Ochutnáme a dochutíme. Podáváme s pečivem nebo s hranolky zeleniny (mrkve, okurky, papriky...)

Tip: Barevné varianty lze získat přidáním koření, např. mleté papriky nebo kouskem vařené řepy.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---