

# Hummus dle žákyň SOŠ a SOU Městec Králové - videorecept

Vloženo: 28.03.2016 Autor:JK



Žákyně třetího ročníku učebního oboru kuchař číšník ze Střední odborné školy a Středního odborného učiliště, T. G. Masaryka 4., 289 03, Městec Králové natočily [video ukázkou](#) s přípravou tradičního izraelského pokrmu z cizrny s názvem Hummus.



## Výrobní postup a ingredience:

250g cizrny namáčíme ve vodě přes noc. Druhý den z cizrny slijeme vodu, přidáme čerstvou a doměkka cizrnu vaříme. Uvařenou cizrnu slijeme/odvar si můžeme uschovat pro pozdější mixování/ a ještě vlažnou cizrnu pomeleme v mlýnku.



Namletou směs při mixování rozředíme buď odvarem z cizrny, nebo vodou. Mixujeme do hladka a přidáváme postupně olivový olej a další suroviny: mletou sladkou papriku, rozetřený česnek, citronovou šťávu, mořskou sůl a sezamovou pastu Tahini /k zakoupení v obchodech se zdravou výživou/.



Vhodně ozdobíme čerstvou bylinkou a cizrnový humus můžeme servírovat.



Ingredience: 3dcl pitné vody nebo 3dcl odvaru z cizrny, 1 dcl olivového oleje, 4x stroužky rozetřeného česneku, 4cl citronové šťávy /přidávat podle chuti/, 1/2 čajové lžičky sladké mleté papriky, 2x č. lžička mořské soli, 4x č. lžička sezamové pasty TAHINI /na videu jsme bohužel pastu vynechali/.

VIDEO:

Žákyně SOŠ a SOU Městec Králové Vám přejí dobrou chuť.

Více info o naší škole můžete nalézt [ZDE](#)

Zdroj fotografií a videa: Mgr. Nezavdalová - SOŠ a SOU Městec Králové udělila souhlas se zveřejněním fotografií, videa a článku na [www.senzarecepty.cz](http://www.senzarecepty.cz)