

Hummus

Kategorie: [Chuťovky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- česnek 2 stroužek
- citronová šťáva 1 lžíce
- pasta tahini 2.5 lžíce
- mletá paprika 1 ks
- panenský olivový olej 7 lžíce
- čerstvý koriandr 1 ks
- sůl a pepř 1 ks
- sušená cizrna 200 g

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Cizrnu přelijeme studenou vodou a necháme nejméně 12 hodin nabobtnat. Měla by zdvojnásobit svůj objem, proto musí být objem vody nejméně dvojnásobný v poměru k sušené cizrně.

Nadbytečnou tekutinu slijeme, cizrnu dáme do velkého hrnce a přelijeme studenou vodou, jejíž objem bude opět dvojnásobný v poměru k cizrně. Přivedeme k varu a prudce vaříme 10 minut. Pěnu, která se tvoří na povrchu sbíráme.

Zmírníme oheň a cizrnu zvolna vaříme asi hodinu, dokud nezměkne. Podle potřeby opět sbíráme vzniklou pěnu. Stroužky česneku rozpůlíme, odstraníme z nich světle zelené nebo bílé zárodky klíčků a zbytek nakrájíme nadrobno.

Z cizrny slijeme nadbytečnou tekutinu a 4 lžíce jí odložíme pro pozdější potřebu. Olivový olej, česnek, pastu tahini (připravuje se ze sezamu) a citronovou šťávu rozmixujeme.

Přidáme cizrnu a rozmixujeme ji nahrubo. Podle potřeby přidáme odloženou tekutinu, v níž se cizrna vařila. Hummus podle chuti osolíme a opepříme.

Hummus dáme do mísy, přikryjeme potravinářskou fólií a uložíme do chladničky. Těsně před podáváním ho pokapeme olivovým olejem, posypeme mletou paprikou a obložíme snítkami koriandru.