

Hummus

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 50 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Najskôr si pripravíme sezamovú pastu. Rozohrejeme si rúru na 170 stupňov Celzia. Na plech dáme papier na pečenie, naň rovnomerne vložíme sezamové semienka a dáme piecť asi na 7 minút. Potom ich prehrabneme a dáme piecť na ďalších 7 minút dozlatista. Hotové semienka rozmixujeme, pridáme olivový olej a štipku soli, premiešame. Hotovú pastu uchováваме v chladničke.

Cícer si namočíme cez noc, potom vodu zlejeme a prepláchneme. Cícer dáme variť asi na 120 minút. Vodu potom vylejeme a necháme cícer úplne vychladnúť. Cícer rozmixujeme so studenou vodou a vytvoríme kašu. Pridáme citrónovú šťavu, olej, sezamovú pastu, prelisovaný cesnak, rímsku rascu, koriander a osolíme. Dobre premiešame a posypeme petržlenovou vňaťou.

Ingrediencie

- **Cesnak** - 10 g
- **Citróny** - 40 g
- **Olivový olej** - 80 g
- **Pitná voda nesýtená** - 100 g
- **Sezam** - 200 g
- **Petržlenová vňať** - 4 g
- **Rasca** - 2 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Cícer** - 300 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

