



DOMOWEJ ROBOTY HUMMUS

Porcje
6-8

Czas przygotowania
5 minut

Sposób przygotowania

Odcedź ciecierzycę.

Obieramy czosnek i grubo siekamy.

Dodaj ciecierzycę do pojemnika i lekko zblenduj.

Dodaj czosnek, wodę, pastę tahini, kolendrę, kminek, sok z cytryny i przyprawę. Blenduj do gładkiej konsystencji. Od czasu do czasu przestań blendować i wytrzyj mieszankę z boków pojemnika.

Dodaj oliwę z oliwek co jakiś czas i mieszaj pomiędzy kolejnymi dodawanymi ilościami.

Składniki

400g cieciorzki cynowej

50 ml wody

30 g pasty tahini

7g mielonej kolendry

7 g zmielonego kminku

1/2 soku z cytryny

Sól i pieprz dla smaku

Do dekoracji:

Papryka

Chlebki pita