

Hummus



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 6

468 kalorií , 11 g cukrů , 12 g tuků , 25 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/hummus>

Příprava

Nejprve uvaříme cizrnu, klidně o něco více než normálně, aby se dala snadno rozdrtit. Vyndáme ji z vody, kterou necháme v hrnci, a přendáme do mixéru. Nasekáme si česnek a také ho přidáme do mixéru spolu s koriandrem, solí, pepřem, olejem, citronovou šťávou, pastou Tahini a zhruba 2 lžícemi vody z cizrny (množství upravte dle potřeby) a rozmixujeme na směs, která by měla držet pohromadě. Podáváme nejlépe na celozrnném chlebu nebo pita chlebu spolu se zeleninou.



Tip k receptu

Množství přísad si samozřejmě můžete upravit podle chuti:)

Ingredience

- ✓ 100 g cizrny
- ✓ 1 lžička Tahini
- ✓ troška pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1/2 lžičky koriandru
- ✓ 2 lžičky citronové šťávy
- ✓ 1 lžička olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Celoročně, Finančně náročnější, Luštěniny, Klasika, Vegetarián, Pomazánka

