Hummus – lahůdka z Východu

Vloženo: 20.05.2016 Autor: Katka

Největší oblibě se těší zejména na Blízkém východě. Z historie vyplývá, že pochází z Libanonu, ale vyskytuje se i v dalších kuchyních světa, zejména v kavkazských státech, v Tunisku, Alžírsku a Maroku. Dokonce se říká, že správný způsob, jakým se má hummus připravovat, je již po dlouhá staletí předmětem gastronomické války mezi Izraelem a Libanonem.

V dnešní době je hummus oblíbeným pokrmem vegetariánů, neboť je to vynikající zdroj celé spousty minerálů a vitaminů, najít zde můžete vitaminy skupiny B, vitamin C, železo, kyselinu listovou, mangan a další). Navíc je bohatý na vlákninu a bílkoviny.

Hummus pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, což je vynikající prevence proti onemocnění srdce a cév.

Příprava hummusu

Hummus lze připravit celkem snadno, není jinak náročný na suroviny ani délku přípravy. **Základem je vařená cizrná, tahini (což je sezamová pasta), olivový olej, česnek a citronová šťáva.** Samozřejmě, že to je základní složení, každý si může koření přidat dle vlastního uvážení a chuti, to je již individuální.

Bez ohledu na to, v jaké variantě, co se týká koření, ho připravíte, vždy je základem právě cizrna.

Servírování

Každý si může zvolit svůj způsob servírování, ale tím obvyklým je hummus v misce či na talíři, uprostřed utvořený malý důlek, kam kápnete trochu olivového oleje. Podávat ho můžete jen tak samotný, nebo také s pečivem jako pomazánku, nebo k zeleninovému salátu. Výborně se hodí k pečenému lilku nebo se může použít jako nádivka do marinovaných chilli papriček. Fantazii se meze nekladou.

Jak připravit domácí hummus?

Suroviny: *5 lžic sezamu, 3 lžíce olivového oleje, 2 stroužky česneku, šťáva z půl citronu, 250 g cizrny v konzervě, 1/4 lžičky římského kmínu, 1 lžíci sezamového oleje.*

Připravte si suchou pánev, vhoďte na ní sezam a na sucho opražte. Do misky dejte olivový olej, přidejte k němu upražený sezam a důkladně rozmixujte. Výsledkem je tahini, tedy pasta, co které dáte prolisovaný česnek, čerstvou šťávu z citronu a lžíci sezamového oleje.

Cizrnu z konzervy nalijte do cedníku a nechte okapat. Poté ji spolu s kmínem vhoďte do připravené pasty a vše znovu rozmixujte na zcela hladkou pastu. Pokud je pasta (hmota) hustá, můžete přidat pár lžic vody a promíchat. Pak už stačí jen servírovat.

Někomu sice výsledná hmota nepřipadá esteticky příliš vábná, ale věřte, že její chuť Vám to vynahradí.

Zkuste některý z receptů na www.senzarecepty.cz .

Pár tipů:

http://www.senzarecepty.cz/recept/chutovky/19028-cizrnova-pomazanka-hummus/

http://www.senzarecepty.cz/recept/predkrmy/11555-hummus-s-cervene-repy/

http://www.senzarecepty.cz/recept/pokrmy/60-hummus/

http://www.senzarecepty.cz/recept/pokrmy/23051-cizrnovy-hummus/

Zdroj fotografií: pixabay.com