

Cizrnový hummus

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 6

- cizrna 250 g
- olej olivový 3 lžíce
- česnek 2 stroužek
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka
- chilli 1 špetka
- petržel 1 hrst

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Cizrnu propláchneme pod tekoucí vodou a necháme nejlépe přes noc máčet.

Druhý den vodu vylijeme a cizrnu v čerstvé vodě povaříme, dokud nezměkne (přibližně 1 hodinu).

Vodu slijeme, vychladlou cizrnu rozmixujeme s olivovým olejem, zamícháme prolisovaný česnek, dochutíme solí, hrubě mletým pepřem a špetkou chilli.

Vše promícháme vidličkou a ozdobíme petrželkou.

Poznámka:

V lednici vydrží hummus i několik dní.

Okořenit se dá nejrůznějšími druhy koření, výborné je například karí nebo sladká paprika.

Hummusem můžeme naplnit třeba arabský chléb.