

Hummus

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: kuchtik.honza



Suroviny

- Cizrna 1 hrnek
- Voda 7 hrnek
- Česnek 6 stroužek
- Koriandr 0.5 lžička
- Pasta tahini 1 lžíce
- Lněný olej 2 lžíce
- Šťáva z 1 citronu 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 760 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegani

Způsob přípravy: Vaření

Země: Pákistán

Postup:

1 hrnek vizrny přelijeme 2 hrnky studené vody a necháme nejméně 12 hodin nabobtnat.

Nadbytečnou tekutinu slijeme, cizrnu dáme do velkého hrnce a přelijeme cca 4 hrnky vody (Objem musí být v poměru s cizrnou dvojnásobný. Přivedeme k varu a prudce vaříme 10 minut. Pěnu, která se tvoří na povrchu sbíráme.

Zmírníme oheň a cizrnu zvolna vaříme asi hodinu, dokud nezměkne. Podle potřeby opět sbíráme vzniklou pěnu. Stroužky česneku rozpůlíme, odstraníme z nich světle zelené nebo bílé zárodky klíčků a zbytek nakrájíme nadrobno.

Z cizrny slijeme nadbytečnou tekutinu a 4 lžíce jí odložíme pro pozdější potřebu. lněný olej, koriandr, česnek, pastu tahini (připravuje se ze sezamu) a citronovou šťávu rozmixujeme,.

Přidáme cizrnu a rozmixujeme ji nahrubo. Podle potřeby přidáme odloženou tekutinu, v níž se cizrna vařila. Hummus podle chuti osolíme a opepříme.

Hummus dáme do mísy, přikryjeme potravinářskou fólií a uložíme do chladničky. Těsně před podáváním ho pokapeme lněným olejem a můžeme posypat mletou paprikou a lístky koriandru