

Cizrnový humus

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Olivový olej 3 lžíce
- Česnek 3 stroužek
- Cizrna 200 g
- Sezamová pasta 10 g
- Citrónová šťáva 1 ks
- Mletý černý pepř, sůl 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Albánie

Počet porcí: 4

Postup:

Uvařenou, případně sterilovanou, cizrnu nameleme. Do mleté směsi přidáme citronovou šťávu, prolisovaný česnek, sůl, mletý černý pepř, olivový olej, mletý římský kmín, sezamovou pastu a umixujeme do hladké hmoty.

Směs by měla mít konzistenci vyšlehaného tvarohu, proto je nutné přidávat podle potřeby olivový olej.

Cizrnový humus se hodí k pita chlebu nebo čerstvému tmavému pečivu.