

Cizrnový humus

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- cizrna 200 g
- česnek 3 stroužek
- olivový olej 3 lžíce
- citronová šťáva 1 ks
- sezamová pasta tahini 100 g
- **podle chuti**
- mletý římský kmín 1 ks
- mletý černý pepř 1 ks
- sůl 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

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.