

Hummus paprykowy z suszonymi pomidorami



Autor: **Futka**
Przepisów: **829** Ocena: **18824**



5-6 os. > 60 min średnie przystępne



Składniki:

- 300 g ciecierzycy
- 150 g pasty Tahini
- 4 - 5 łyżek soku z cytryny
- 2 - 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka zmielonego kuminu
- 1 spora łyżeczka słodkiej papryki
- 0,5 płaskiej łyżeczki ostrej papryki
- suszone pomidory
- woda (około 150 ml)
- sól do smaku
- DODATKI:
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej (do namaczania i gotowania)
- oliwa z oliwek (do polania)
- ulubiona zieleń

Sposób przygotowania:

- 1 Ciecierzycę dokładnie płuczemy, zalewamy wodą, dodajemy 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i odstawiamy do namaczania na 12 godzin (najlepiej na noc). Drugiego dnia zalewamy ją świeżą wodą (1 część ciecierzycy na 4 części wody), dodajemy 0,5 łyżeczki sody i gotujemy do miękkości. Podczas gotowania ściągamy powstającą na powierzchni piankę.

* Ciecierzycę gotujemy bez soli. Dodatek sody oczyszczonej sprawi, że ziarna ciecierzycy będą miękkie i bardzo delikatne w smaku

- 2 Ugotowaną ciecierzycę studzimy, dodajemy do niej sok z cytryny, wodę*, pastę tahini, przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku i miksujemy wszystko na jednolitą oraz gładką masę. Do powstałej pasty dodajemy kumin, obie papryki mielone oraz pokrojone drobno suszone pomidory. Całość dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku solą.

* Wodę dolewamy stopniowo podczas miksowania. Ilość dodanej wody zależy od naszych upodobań dotyczących konsystencji hummusu.



- 3 Gotowy hummus przekładamy do słoiczków, wierzch zalewamy oliwą z oliwek z dodatkiem szczypty kuminu i przechowujemy w lodówce do 1 tygodnia.



- 4 Według tradycyjnej receptury, hummus rozrzedzamy za pomocą wody. Oliwa z oliwek służy wyłącznie jako dodatek do już gotowego hummusu, świetnie poprawia jego smak, a także dostarcza dodatkowej dawki zdrowych tłuszczów.

A wiecie kto wymyślił hummus? Legenda głosi, że wymyślił ją sułtan Egiptu - Saladyn z dynastii Ajjubidzi w czasach wypraw krzyżowych. Jego pełne imię i nazwisko brzmiało Al-Malik an-Nasir Salah ad-Dunja wa-ad-Din Abu al-Muzzafar Jusuf ibn Ajjub ibn Szazi Al-Kurdi. Niestety nie zapamiętam ;D

Życzę smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: