

Hummus z czarnuszką

Autor: **jolao**Przepisów: **96** Ocena: **575**

> 6 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 150 g ciecierzycy + woda do moczenia i gotowania
- 2 duże ząbki czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki pasty sezamowej (tahini)
- 1/3 łyżeczki czarnuszki
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Namoczoną przez noc ciecierzycę gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odsączamy i studzimy.

Wystudzoną ciecierzycę razem z czosnkiem, sokiem z cytryny i pastą tahini umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładko.

Czarnuszkę ucieramy w moździerzu ze szczyptą soli. Dodajemy do pasty i mieszamy.

Opcjonalnie doprawiamy większą ilością soli.

Twoje notatki do przepisu: