

Hoummos

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: středně obtížný

Autor: Překvapení 2006 - 30

Suroviny

400 g cizrna

voda podle potřeby

4 lžíce tahína (sezamová pasta)

4 stroužky - česnek

4 lžíce petržel - nať

2 citrónů - citrónová šťáva ze

2 lžíce olej - olivový

sůl podle potřeby

pepř podle potřeby



Postup

Propláchněte studenou vodou 400 g cizrny, zalijte ji dostatečným množstvím studené vody a nechte ji do druhého dne bobtnat. Pak ji zvolna vařte 1 - 1,5 hodiny, dokud nezměkne. Z uvařené cizrny slijte větší část vody, několik lžic si dejte stranou. Cizrnu rozmixujte nebo propasírujte. Do kaše vmíchejte 4 lžíce tahíny (sezamová pasta) či rozmixovaných sezamových semínek, 2 utřené stroužky česneku, 4 lžíce jemně naskané petrželky, šťávu ze dvou citrónů, 2 lžíce olivového oleje a nařeďte ji slitou vodou na přiměřeně kašovitou konzistenci. podle chuti ji osolte a opepřete, rozdělte na talíře, přelijte lžící olivového oleje a ozdobte cizrnou.

Poznámka

KR-823.