

Tradycyjny Hummus

3 porcje 5 min.

Składniki

- 300 g ugotowanej ciecierzycy (waga po ugotowaniu)
- 5 łyżek pasty sezamowej "tahini"
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała łyżeczka kminu rzymskiego - kuminu
- sok z połowy cytryny
- sól
- około 100 ml bardzo zimnej wody

Przygotowanie

1. Wszystkie te same składniki umieścić w blenderze. Zmiksować na prędkości 5 przez 1 minutę

   1 min. + 5

2. Zebrać łopatką pozostałości ze ścianki robota i ponownie zmiksować na gładką masę

   1 min. + 5

3. Gotową pastę przełożyć do miseczki. Najlepiej podawać ze świeżą oliwą, natką pietruszki i pieczywem...