Hummus

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 180 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Nejdříve si připravíme sezamovou pastu. Rozehřejeme si troubu na 170 stupňů. Na plech dáme pečící papír, na něj rovnoměrně vložíme sezamová semínka a dáme péct asi na 7 minut. Poté je prohrábneme a dáme péct na dalších 7 minut dozlatova. Hotová semínka rozmixujeme, přidáme olivový olej a špetku soli, promícháme. Hotovou pastu uchováváme v lednici.

Cizrnu si namočíme přes noc, poté vodu slijeme a propláchneme. Cizrnu dáme vařit asi na 120 minut. Vodu pak vylijeme a necháme cizrnu úplně vychladnout. Cizrnu rozmixujeme se studenou vodou a vytvoříme kaši. Přidáme citrónovou šťávu, olej, sezamovou pastu, prolisovaný česnek, římský kmín, koriandr a osolíme. Dobře promícháme a posypeme petrželkou.

Ingredience

- **Česnek** - 10 g
- **Jedlá sůl** - 5 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Citróny** - 40 g
- **Olivový olej** - 80 g
- **Pitná voda nesycená** - 100 g
- **Kmín římský 30 g** - 4 g
- **Koriandr celý 20 g** - 4 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 300 g
- **Sezam** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE