

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 pečicí 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

