

Humus orzechowy

Czas wykonania: 1 h 45 min **Ilość porcji:** około 500 g

Składniki:

- 100 g ciecierzycy
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 3 łyżeczki pasty Tahini
- 1/2 łyżeczki soli
- 4 łyżki soku z limonki (1/2 sztuki)
- 1/3 łyżki kminu rzymskiego (kuminy)
- 1 ząbek czosnku
- 6 łyżek domowego masła orzechowego (200 g)
- 4 – 6 łyżek oleju arachidowego



Przygotowanie:

Ciecierzycę moczyć przez minimum 12 godzin w 500 ml wody z dodatkiem sody oczyszczonej. Następnie dokładnie wypłukać, zalać 1 l wody i gotować 1 h 30 minut (do czasu, aż ciecierzycyca będzie na tyle miękka, że z łatwością można rozgnieść ją w palcach).

Ciecierzycę odcedzić i zmiksować dodając kolejno pastę Tahini, zmielony kumin, sok z limonki, czosnek przeciśnięty przez praskę oraz sól. Miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

Następnie dodać masło orzechowe i olej i ponownie zmiksować.

Rada: Ilość oleju zależy od upodobań, im mniej więcej tym humus będzie rzadszy, więc najlepiej dolewać stopniowo.