

Hummus klasyczny

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: do 5min

Liczba porcji: 10

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: puszki z ciecierzycą otworzyć, osączyć z zalewy, pozostawić ok. 150 ml zalewy. Czosnek obrać.

Krok 2 - W naczyniu miksującym umieścić nóż, włożyć czosnek, zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę, posiekać – czas 7 sekund, prędkość 6.

Krok 3 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łopatkki zebrać posiekany czosnek ze ścianek naczynia. Dodać ciecierzycę, pastę tahini, oliwę, sok z cytryny, kumin, sól i pieprz. Wlać 100ml zostawionej wcześniej zalewy z ciecierzycy. Zamknąć pokrywę dzbanka, zmiksować - czas 20 sekund, prędkość 8.

Krok 4 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łopatkki zebrać hummus ze ścianek naczynia. Jeśli hummus jest zbyt gęsty, dodać więcej zalewy z ciecierzycy lub kilka łyżek ciepłej wody. Zamknąć pokrywę dzbanka, zmiksować - czas 1 minuta, prędkość 10.

Krok 5 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łopatkki zebrać hummus ze ścianek naczynia. Zamknąć pokrywę, ponownie zmiksować – czas 1 minuta, prędkość 10.

Krok 6 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łopatkki przełożyć hummus do innego naczynia.

Wskazówki :

Smak humusu można modyfikować, np. zamiast 1 puszki ciecierzycy dodać ugotowany wcześniej i obrany ze skórki bób. Można też dodać suszone pomidory lub świeże zioła.