

## Hummus



### KLORUŚ



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

## SKŁADNIKI

### podstawowe

<b>ciecierzyca</b>	1 szklanka
<b>sezam</b>	200 g
<b>woda zimna</b>	1/3 szklanki
<b>oliwa</b>	1/3 szklanki
<b>sok z cytryny</b>	2 łyżki
<b>ząbki czosnku</b>	3 szt
<b>soda oczyszczona</b>	1 łyżeczka
<b>sól</b>	

### do posypania/polania

<b>oliwa</b>	
<b>natka pietruszki</b>	
<b>słodka papryka Prymat</b>	
<b>papryka w płatkach</b>	

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wieczór wcześniej ciecierzycę zalać zimną wodą. Zostawić na noc.

Następnego dnia ciecierzycę odcedzić i opłukać, zalać świeżą wodą, dodać łyżeczkę sody i gotować przez około 40 minut do czasu, kiedy ziarenko cieciorzki z łatwością będzie dało się rozgnieść w palcach. W czasie gdy gotuje się cieciorzka przygotowujemy pastę sezamową. 200g ziaren prażymy przez chwilę na suchej patelni aż staną się szkliste i zaczną się unosić aromat sezamu. Ziarna nie powinny być złote/brązowe bo pasta będzie gorzka. Ziarna sezamu miksujemy w blenderze kielichowym. Najlepiej robić to pulsacyjnie lub w trybie 30 sekund miksowania 30 sekund przerwy. Na początku sezam będzie miał konsystencje mokrego piasku z czasem stanie się coraz bardziej płynny. Jeśli bardzo trudno się go miksuje można dodać łyżkę oleju sezamowego lub innego. Potrwa to kilka minut i wymaga mocnego blendera ale warto. Jeśli nie chcemy bawić się z sezamem możemy użyć szklanki gotowej pasty sezamowej tahini.

Ugotowaną cieciorzkę odcedzić, dodać pastę sezamową, sól, sok z cytryny i czosnek i wszystko zmiksować na bardzo gładką pastę. Początkowo miksuję się ciężko, warto to robić pulsacyjnie. Pasta powinna być bez grudek. Dodajemy powoli lodowatą wodę a następnie oliwę cały czas miksując przez kolejne 2-3 minuty aż całość zmieni się w jasny, gładki krem.

Posypujemy ulubionymi dodatkami i polewamy oliwą. Najlepiej smakuje z podpieczonym chlebem wyjadany prosto ze słoika ;)