# Hummus

**DORADCA SMAKU**

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
5+

## SKŁADNIKI

| | |
|---|---|
| **Lista składników** | |
| **ciecierzyca** | 250 g |
| **woda** | 1 l |
| **Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat** | 1 szczypta |
| **Kolendra cała Prymat** | 1 łyżeczka |
| **Kmin rzymski mielony Prymat** | 1 łyżeczka |
| **sok z cytryny** | 1/3 szt. |
| **oliwa** | 50 ml |
| **Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat** | 1 szczypta |
| **czosnek** | 1 ząbek |

**Dekoracja:**

**oliwa**

**ciecierzyca ugotowana**

**Papryka słodka mielona Prymat**

**świeża kolendra**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Suchą ciecierzycę zalej litrem letniej wody i odstaw na 24 godziny.

Kiedy ciecierzyca już napęcznieje dopraw solą morską i gotuj ją w tej samej wodzie na wolnym ogniu przez około 45 minut.

Następnie odcedź i poczekaj aż ostygnie.

Do blendera włóż ugotowaną ciecierzycę, zmieloną w moździerzu kolendrę, łyżeczkę kminu rzymskiego.

Całość dopraw ząbkiem czosnku, sokiem z cytryny, solą morską, kolorowym pieprzem i zalej oliwą z oliwek.

Następnie zmiel na gładką masę.

Tak przygotowany hummus polej oliwą z oliwek, dodaj kilka ziaren ugotowanej ciecierzycy, posyp też czerwona papryką i na samą górę połóż kilka listków świeżej kolendry.

Znakomitym dodatkiem do tego dania jest ciepły chleb i świeże warzywa np. seler naciowy lub pokrojona w słupki marchewka. Smacznego!

Przepis, poradę i video przygotował dla Was Piotr Ogiński z Kocham gotować!