Hummus z czosnkiem

2MILUTKA

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ciecierzyca	3/4 szkalnki
tahini pasta sezamowa	3 łyżki
cytryna	1/2 sztuki
czosnek	3 ząbki
oliwa orzechowa	3 łyżki
Kmin rzymski mielony Prymat	szczypta
Sól himalajska różowa drobnoziarnista jodowana Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1
1. Ciecierzycę wsypać do rondelka zalać zimną wodą i zostawić do namoczenia przez 12 godzin, następnie odcedzić, zalać świeżą wodą, ugotować do miękkości, odsączyć , wywar zachować.

KROK 2
Ciecierzycę przełożyć do malaksera , dodać obrane ząbki czosnku, pastę tahini, wlać oliwę , sok z cytryny, doprawić do smaku kminem, solą i pieprzem,

KROK 3
zmiksować na gładką masę, gdyby pasta była za gęsta dolać kilka łyżek wywaru z gotowania, wymieszać.
Pastę przełożyć do miseczki skropić delikatnie oliwą.
Smacznego!