

HUMUS



AXX



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

puszka ciecierzycy	1 puszka
sok z jednej cytryny	1 cała
2 ząbki czosnku	2 2
pieprz i sól	1 wg uznania
olej sezamowy	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziarno ciecierzycy wsypujemy do miksera. Dodajemy łyżkę oleju sezamowego, wciskamy sok z jednej średniej wielkości cytryny, dodajemy czosnek i przyprawy. Wszystko miksujemy, aż osiągniemy gładką konsystencję. Jeżeli masa jest zbyt sucha dodajemy odrobinę wody. Smakuje świetnie z chlebkiem Pita lub warzywami.