

# Hummus klasyczny

## SKŁADNIKI:

- 180 g ugotowanej cieciorki (lub z puszki)
- 1 i pół dużej łyżki pasty tahini
- ok. 1/4 szklanki zimnej przegotowanej wody (może być to woda po gotowaniu cieciorki)
- 25 g oliwy
- 1 lub 2 ząbki czosnku (opcjonalnie pieczony)
- sok z 1/4 cytryny
- szczypta soli
- natka pietruszki/szczypiorek/kolendra do posypania pasty
- przyprawy dodatkowe, jakich można użyć do wykończenia pasty: oliwa z oliwek, papryka czerwona słodka, papryka chili, czosnek niedźwiedzi, kumin



## PRZYGOTOWANIE:

Jeżeli gotujemy cieciorkę samodzielnie: ciecierzycę należy namoczyć w wodzie przez noc (około 10 h). Następnego dnia wypłukać zimną wodą i ugotować na miękko. Ciecierzycza powinna gotować się około 60 minut. Cieciorkę odsączamy, wypłukujemy w zimnej wodzie i przesypujemy do blendera kielichowego. Dodajemy pastę tahini, czosnek i sok z cytryny. Zaczynamy blendować (około 2 minuty). Sprawdzamy konsystencję i powoli dodajemy wodę. Całość miksujemy aż do uzyskania gładkiej, lekkiej konsystencji. Na koniec dodajemy oliwę i doprawiamy solą do smaku i innymi przyprawami wg uznania. Gotową pastę podajemy z ulubionym dodatkiem np. natką pietruszki. Hummus idealnie nadaje się na kanapkę, ale może być też pastą do maczania surowych warzyw np. słupków marchewki.