

Hummus

Cizrnová pomazánka

Na cca 500 g hummusu

250 g vařené/sterilované cizrny
½ stroužku česneku
45 ml citronové šťávy
90 g tahini
30 ml olivového oleje
½ lžičky kůry z bio citronu
¾ lžičky římského kmínu
1 lžička mletého koriandru
¾ lžičky mořské soli
cca **130 ml** ledové vody

Čím déle budete cizrnu vařit, tím bude měkčí. Proto doporučuju dovařit i cizrnu sterilovanou, která je sama o sobě ještě docela tvrdá. Hummus pak bude krémovější a bude vám stačit klidně i obyčejný tyčový mixér. Aby byl hummus „tak akorát“ musí obsahovat poměrně dost tekutých složek. Chuť je potřeba doladit podle vlastních preferencí. Já mám ráda kyselější a kořeněný. A tak se od mého receptu můžete klidně jen odpíchnout! :)

Postup:

1. Do mixéru dejte cizrnu, přidejte pokrájený kousek česneku, přilijte citronovou šťávu, tahini, olivový olej, přistrouhněte citronovou kůru, přidejte koření i sůl a na závěr přilijte ledovou vodu (může být i jedna dvě ledové kostky).

TIP: Čím výkonnější mixér použijete, tím více se bude pomazánka zahřívat. Proto se používá ledová voda, někdy i pár kostek ledu. Na tenhle fígl mě přivedli kuchaři v několika izraelských restauracích.

2. Hummus podávejte se zeleninou nakrájenou na klínky (mrkev, okurka, ředkev...) anebo s pita chlebem a falafelem se zeleninovým salátkem.

Dobrou chuť!