

Hummus z dynią

data aktualizacji: 2020.11.07 autor: Redakcja



Składniki:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy
- 2 łyżeczki sody
- 3/4 szklanki tahiny (pasty sezamowej)
- 1 szklanka upieczonej i zmiksowanej dyni
- 5 łyżek soku z cytryny
- 3 ząbki czosnku
- sól
- odrobina oliwy
- mielony kmin rzymski (kumin) do posypania

Sposób przygotowania:

Dzień przed przygotowywaniem hummusu zalewamy ciecierzycę zimną wodą z dodatkiem 1 łyżeczki sody oczyszczonej (wody powinno być co najmniej dwa razy więcej niż ciecierzycy), pozostawiamy na noc. Odcedzamy i płuczemy - po namoczeniu powinniśmy uzyskać ponad 2 szklanki ciecierzycy. Zalewamy ją świeżą wodą, dodajemy łyżeczkę sody i zagotowujemy. Gotujemy 40 minut - po tym czasie ziarenka powinny łatwo rozgniatać się w palcach i mieć bardzo miękką, maślaną strukturę. Ugotowaną ciecierzycę odcedzamy i płuczemy. Miksujemy w blenderze na gładką, aksamitną pastę wraz z pastą sezamową, purée z dyni, sokiem cytrynowym i czosnkiem, doprawiamy solą. Powoli dolewamy 1/3 szklanki lodowatej wody, cały czas miksując. Hummus podajemy w miseczce, skropiony oliwą i posypany kuminem. Zjadamy z pieczonymi warzywami.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37338-hummus-z-dynia>