

## WORTH TO EAT...

Food blog

### Hummus s bylinkami

Potřebujeme: (na 2 porce)

- 265 g konzervované cizrny (římského hrachu)
- 3 lžice olivového oleje
- 2 lžice citronové šťávy
- 3 stroužky česneku
- 2 polévkové lžice tahini (sezamová pasta)
- 1 chilli paprička
- sůl, pepř
- svazek čerstvé bazalky
- svazek čerstvé petrželky
- 50 ml vody
- jako příloha - čerstvá zelenina/bageta



Jak na to:

Pokud si chcete ušetřit čas a používáte konzervovanou cizrnu, nejprve ji slijte a pořádně propláchněte. Můžete samozřejmě použít i cizrnu suchou, ale tu je třeba nechat přes noc namočenou a na to já si nikdy nevzpomenu včas :-D . Hummus z konzervované cizrny je také hladší a má jemnější konzistenci.

Cizrnu vložíme do kuchyňského mixéru ( ale jde to i tyčovým) spolu s česnekem, citrónovou šťávou, olivovým olejem, solí, pepřem, chilli papričkou zbavenou semínek a vodou. Mixujeme, než vznikne hladká pasta.

Poté do mixéru nasekáme čerstvé bylinky dle vaší chuti. Já jsem zvolila bazalku a petrželku a rozhodně jsem s nimi nešetřila, otrhala jsem tam celé květináče ;-). A úplně nakonec přidáme tahini, což je pasta ze sezamových semínek. Celou směs ještě jednou pomixujeme i s přidáním tahini a bylinkami. Na závěr ještě dochutíme dle potřeby citronovou šťávou, solí nebo pepřem. Pokud nejsme spokojeni s výslednou konzistencí a máme raději tekutější hummus, lze dle potřeby přidat vodu nebo olivový olej.

Hummus podáváme zakápnutý olivovým olejem, s čerstvou zeleninou nebo pečivem.

Dobrou chuť ♥