Hummus

WEGAŃSKA PRZEKĄSKA Z CIECIERZYCY

Wprowadzenie

Hummus jest niekwestionowanym dobrem wszystkich wegan i wielbicieli strączków. Wywodzi się z kuchni arabskiej, a sama nazwa „hummus” oznacza w języku arabskim ciecierzycę. Spopularyzowany w Izraelu przez kibucników jako pełnowartościowy i sycący posiłek na cały, pełen trudów dzień. Ma mnóstwo odmian, smaków, proporcji i sposobów przyrządzania, równie pyszny wychodzi z fasoli, bobu czy grochu.

SKŁADNIKI (OK. 5 PORCJI)

- 200 g suchej ciecierzycy
- 50–60 g tahini
- 1 ząbek czosnku
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- sól do smaku
- natka pietruszki, zatar

Sposób przygotowania

- **Krok 1**
  Ciecierzycę dokładnie wypłucz i zalej zimną wodą tak, aby dwukrotnie przykryła ziarna. Zostaw w wodzie na maksymalnie 12 godzin lub na całą noc.
- **Krok 2**
  Następnego dnia ponownie wypłucz ciecierzycę i zalej wodą tak, aby ją dokładnie przykryła. Gotuj do miękkości – ok. 60–120 min, aż ziarna będą na tyle miękkie, żeby można je było rozetrzeć w palcach. Jeżeli będzie taka konieczność, uzupełniaj wodę niewielkimi ilościami tak, aby ciecierzyca się nie przypaliła. Następnie odcedź ją, a wodę z gotowania zachowaj.
- **Krok 3**
  Ciecierzycę zmiksuj w blenderze wraz z tahini, sokiem z cytryny, czosnkiem, kuminem. Stopniowo dodawaj wodę z gotowania, aż uzyskasz odpowiednią konsystencję – gładką i kremową.
- **Krok 4**
  Na sam koniec dopraw solą do smaku.
- **Krok 5**

Gotowy hummus można serwować na głębokim talerzu: nałóż 2–3 pełne łyżki hummusu na talerz i rozprowadź okrężnym ruchem łyżki po jego powierzchni. Tak przygotowany hummus możesz polać oliwą i posypać dodatkami: siekaną natką pietruszki, zatarem, całymi ziarnami ciecierzycy lub innym dodatkiem.

Smacznego!