

Domowy hummus – przepis

Przepis na domowy hummus, czyli pastę z ciecierzycy, jest bardzo prosty. Można doprawiać go różnymi przyprawami i tym samym nadawać mu inny smak. Często wykorzystuję tę pastę jako dodatek do pieczywa, dip do warzyw lub smarowidło do szkolnej kanapki.

Podstawowym składnikiem hummusu jest gotowana ciecierzycyca. W tym przepisie użyłam gotowej ciecioriki z puszki, ale można też namoczyć i ugotować suchą ciecierzycę. Do tego należy się zaopatrzyć w sezamową pastę tahini, sok z cytryny oraz czosnek. Już po kilku minutach mamy wspaniały domowy hummus.

Domowy hummus – składniki:

- 1 puszka ciecierzycy gotowanej na parze
- sok z cytryny – około 3 łyżki
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 łyżki pasty tahini
- 1/3 łyżeczki słodkiej papryki
- 3 łyżki oliwy
- szczypta soli

Jak przygotować domowy hummus

Ciecierzycę odsącz, ale nie wylewaj zalewy, czyli tzw. aquafaby. Może się przydać do regulowania gęstości humusu.

Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę. Do blendera włóż ciecierzycę, pastę tahini, czosnek, słodką paprykę oraz oliwę i sok z cytryny. Miksuj do czasu uzyskania konsystencji gładkiej pasty. Jeśli humus jest za gęsty, dodawaj po łyżce aquafaby. Na koniec dodaj sól himalajską w ilości, która Ci odpowiada. Hummus przechowuj w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku lub słoiku do 5 dni.

Domowy hummus – wartość odżywcza 1 słoiczka

Z podanego przepisu otrzymacie dwa słoiczki o pojemności około 200 ml. Porcja na jedną kanapkę to około 10 g hummusu (łącznie ok. 37-40 porcji).

- Energia: 390 kcal
- Węglowodany: 22,9 g
- Białko: 11,2 g
- Tłuszcze: 26 g

Opracowała diet.T.Widera