

Humus

z suszonymi pomidorami



Składniki

Receptura na 4 porcje

| | |
|----------------------------|--------------|
| surowa ciecierzycza | 200 g |
| suszone pomidory | 100 g |
| ząbke czosnku | 3-4 szt. |
| kmin rzymskie | 1 łyżka |
| chili | 1/2 łyżeczki |
| cytryna | 1 szt. |
| oliwa z oliwek | 50 ml |
| mały pęczek natki kolendry | 1 szt. |
| pastą sezamową tahina | 100 g |

Wykonanie:

Ciecierzycę zalej zimną wodą na co najmniej 12 godzin, następnie ugotuj do miękkości.

Wyciśnij sok z cytryny, posiekaj natkę kolendry.

Ugotowany groch razem z połową wody z gotowania, sokiem z cytryny, czosnkiem, kminem rzymskim, chili, suszonymi pomidorami oraz pastą sezamową umieść w mikserze i rozdrobnij na gładką masę.

Masę przełóż do miski, wymieszaj z kolendrą, polej oliwą z oliwek i oprósz z wierzchu kminem i chili.