




Hummus

To pyszne smarowidło do kanapek możesz w prosty sposób przygotować w wolnowarze.

 Czas na High: 0 -

 Czas na Low: 7 H

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 8 szklanek wody
- 2 filiżanki suszonej ciecierzycy
- 5 łyżek stołowych oliwy z oliwek extra vergine
- 2 łyżeczki soli
- 1/2 szklanki tahini
- 5 łyżek soku z cytryny
- 5 ząbków czosnku, zmiądzzonych
-



Wykonanie:

Wlać wodę, ciecierzycę, 2 łyżki oliwy z oliwek i 1 łyżeczkę soli do wolnowaru.

Gotować na low do miękkości, 7 do 8 godzin.

Zachować 1/2 szklanki płynu z gotowania w małej misce i odsączyć ciecierzycę.

W robocie kuchennym zmiksować ciecierzycę i połowę pozostałego płynu do gotowania, aż nie pozostanie cała ciecierzycyca dodać pozostały płyn do gotowania, tahini, sok z cytryny, czosnek i pozostałą łyżeczkę soli i zmiksować na gładką masę przez 7 do 8 minut. Można też umieścić składniki w głębokiej misce lub garnku i zmiksować je blenderem zanurzeniowym do uzyskania gładkiej konsystencji.

Do hummusu dodać pozostałe 3 łyżki oliwy z oliwek i podawać.