

Humus



Foto: ichkoche.at / Blanka Kefer

Priprava:

Za **humus** najprej čičeriko pri nizki temperaturi kuhamo pribl. 120 minut v zaprtem loncu, dokler ni zelo mehka.

Odljemo, nekaj tekočine damo na stran, in dobro premešamo z ročnim mešalnikom. Počasi dodajamo česen, limonin sok, tahini in olivno olje in mešamo, dokler ne nastane gosta masa.

Po potrebi dodamo še nekaj tekočine, ki smo jo dali na stran. Pustimo, da se ohladi.

Humus pokapamo z nekaj olivnega olja ter okrasimo s peteršiljem.

Nasvet:

Preizkusite **humus** kot pomako, postrežen z na paličke narezano zelenjavo.

Čas priprave: Več kot 60 min

Težavnost: Ljubiteljski kuhar

Lastnosti: vegetarijansko

Sestavine:

- 200 g čičerike (čez noč namočena)
- 100 g tahini paste (sezamova pasta)
- 2 stroka česna (strtega)
- olivno olje
- 2 žlici limoninega soka
- sol