

Humus z rdečo peso



Foto: ichkoche.at/Blanka Kefer

Priprava:

Za **humus z rdečo peso** najprej 250 g čičerike, ki smo jo namakali vsaj 12 ur, speremo in v sveži vodi kuhamo 1,5 - 2 uri. Rdečo peso kuhamo v rahlo slani vodi 45 do 60 minut, dokler se ne zmehča. Ko jo skuhamo, odstranimo olupek.

Vodo pri kuhani rdeči pesi in čičeriki odlijemo, stisnemo limono in naribamo hren. Skupaj s preostalimi sestavinami naredimo kremasto maso. Začinimo s poprom in soljo in dobro pomešamo.

Humus z rdečo peso postrežemo npr. s tankim nekvašenim kruhom.

Nasvet:

K **humusu z rdečo peso** se dobro poda falafel.

Čas priprave: Več kot 60 min

Težavnost: Kuhar začetnik

Vrsta menija: predjed - hladna

Lastnosti: nizkokalorično ,
vegansko , vegetarijansko

Sestavine za 4 porcije:

- 250 g čičerike (namočene, suhe okoli 50 g)
- 3 žlice tahinija (sezamova pasta)
- 50 ml olivnega olja
- 1 strok česna
- 1/2 limone (sok)
- 2 rdeči pesi
- 1/2 čajne žličke kumine (zmlete)
- 2 žlici hrena (svežega)
- sol
- poper