

Hummus czyli pasta z ciecierzycy

Hummus – kremowa pasta z ciecierzycy

Hummus to aksamitna pasta z ciecierzycy, która zachwyca swoim orientalnym smakiem i kremową konsystencją. Ten klasyczny przysmak kuchni arabskiej przygotowuje się z ugotowanej ciecierzycy, pasty tahini, czosnku, soku z cytryny i oliwy. Wszystkie składniki wystarczy zmiksować na gładką masę, a następnie schłodzić w lodówce, by smaki mogły się idealnie połączyć.

Dla kogo?

Hummus to doskonała propozycja dla wegetarian, wegan oraz wszystkich poszukujących zdrowej przekąski bogatej w białko roślinne. Docenia go również osoby dbające o linię – ciecierzycza dostarcza błonnika, który daje uczucie sytości na dłużej. To także świetna opcja dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie i pożywne przekąski.

Na jaką okazję?

Ta kremowa pasta sprawdzi się idealnie podczas spotkań z przyjaciółmi przy lampce wina, wieczorów filmowych czy jako element większego stołu z przekąskami. Hummus można podać z chlebkiem pita, pokrojonymi w słupki warzywami, paluszkami czy chipsami. To również doskonały dodatek do codziennych kanapek.

Czy wiesz, że?

Ciecierzycza, główny składnik hummusu, jest wciąż niedoceniana w polskiej kuchni, choć kryje w sobie ogromny potencjał

kulinarny. Jeśli używasz suchej ciecierzycy, pamiętaj, by namoczyć ją na noc przed gotowaniem. Dla wygody możesz również sięgnąć po ciecierzycę z puszki, która znacznie skróci czas przygotowania.

Dla urozmaicenia

Klasyczny hummus możesz wzbogacić o różne dodatki – pieczoną paprykę, suszone pomidory, oliwki czy zioła. Dodanie Przyprawy w mini kostkach Knorr nada paście głębszy smak. Eksperymentuj z konsystencją – niektórzy wolą bardziej gładką, inni z delikatnymi kawałkami ciecierzycy.