

Hummus on Lähis-Idast pärit toit, mis sisaldab rohkelt kehale vajalikke kiudaineid, valke, B-vitamiini, kaltsiumi, tsinki, magneesiumi, rauda ja kaaliumi. Hummuse peamised komponendid on kikerhersed, tahini, õli, küüslauk ja sidrunimahla.

Hummus sobib võileiva või burgeri vahele, wrappidesse, samuti prae lisandiks

Hummuse retsept

- 1 400 g purk kikerherneid, kurnatud ja loputatud
- 60 ml värsket sidrunimahla (1 suur sidrun)
- 60 ml tahiniit ehk seesamiseemnepastat
- 1 küüslauguküüs, purustatud
- 2 sl oliiviõli
- 30-45 ml vett
- Maitse järgi soola, köömneid
- Võib lisada avokaadot, ahjus röstitud peeti, porgandit

Valmistamine:

Töötle tahiniit ja sidrunimahla saumikseriga umbes minut aega. Lisa oliiviõli, purustatud küüslauk, ½ tl soola. Lisa segule pooled kikerhernestest ja töötle minut aega. Lisa ülejäänud kikerhersed ja töötle, kuni segu on kreemjas, 1-2 minutit. Lisa 30-45 ml vett, kuni hummus on mõnusa konsistentsiga. Lisa maitse järgi soola.