

Hummusz II. (konzerv csicseriborsóból)



Hozzávalók:

1 doboz (400/265 gramm) Bonduelle gőzben párolt konzerv csicseriborsó, 1 púpozott mokkáskanál só, 6 evőkanál extraszűz olívaolaj, 1 gerezd fokhagyma, fél citrom kifacsart leve, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál tahini vagy tahina (szezámpaszta), 2-3 evőkanál víz

a tálaláshoz:
pitakenyér vagy szendvicskenyér

1. A csicseriborsót levével együtt turmixba vagy a merülőmixer tartályába rakjuk. Megsózzuk, az olívaolajat, a fölaprított fokhagymát, a citrom kifacsart levét, az őrölt borsot és a tahinit hozzáadjuk, és pürévé turmixoljuk. Közben 2-3 evőkanál vizet is adunk hozzá, hogy sűrű, krémszerű massa legyen az egész. A végén megkóstoljuk, ha kell megsózzuk, utána fűszerezünk. Letakarva hűtőszekrénybe tesszük.
2. Megforrósított pitakenyérrel vagy szendvicskenyérből készült pirítóssal tálaljuk.

Jó tanács

- Aki lisztérzékeny, pita helyett gluténmentes kenyérrel egye.

4 főre

Elkészítési idő: 10 perc

Egy adag (pita nélkül): 265 kcal